姉 ageha

お姉さん アゲハ

9月号
偶数月7日発売
2016年8月6日発売

ギャルでもない！おばさんでもない！
アラサーのお姉さん世代のための
ビューティ雑誌です♥

復活2周年記念♥
つけま5ペアを
抽選で
100名様に
プレゼント!!





安室奈美恵
個性あふれる
私物を大公開！
バッグの中身と
秋はじめSNAP♥

5大肌悩みに
立ち向かうお姉さんの
スキンケア実録!!
メイクを
脱いでも
キレイな私
ハリの低下 くすみ
たるみ シミ シワ

今年もブームは止まらない！
莉菜の2016 ハロウィン
人気コスプレ予報♡

まだまだ暑いから、私たちはメイクから秋気分！
お姉さんたちの秋メイク
Full Course♥

巻き下ろし&ひと手間アレンジもマスター!!
秋ヘアカラー展示会

夢の国の入場料は
どんどん上がるけど、
美容はコスパの時代です♥
諭吉1人分で
美容クリニック
イッテQ!

「なんかダサい💧」を
解消する
秋の着こなしテク21

腹筋・背筋・表情筋…
筋肉作りに目覚める
お姉さんが増えてます♥
ANEZAP!

夏ダメージを秋に持ち越さない！
オンナ磨き 強化月間♥

人生も男もおかわり無料！
つまみ片手に
アモーレだった男の話♥

アラサーからの
ひとり妊活♥

5周年を迎えて、
デイライルがさらに色っぽく女っぽく♥

Delyleで NOIR 秋のGlamorous Lady♥



大人っぽくて華やかでゴージャス✧ そんな、いつもお姉さんたちを
ワクワクさせてくれるアイテムが勢揃いのデイライルノアール。
秋の新作はグラマラスなワンピ&セットアップがズラリ！
5周年記念のスペシャルアイテムやノベルティも要チェックです♪

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL],Ryo Mitsuzuka[ITEM]
STYLING_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Sayaka Araki,Yuuka Obara **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

5周年記念スペシャルコラボ！

Delyle NOIR × 姉ageha

ポピープリントタンク
チュニック&
タイトスカート

着るだけでレディに盛れる
コラボセットアップは絶対買い✧

レディな花柄を黒でクールに引き締め！ ミラノリブコーディガン¥8,900、ポピープリントタンクチュニック¥6,500、ポピープリントタイトスカート¥6,500、パールスウィングフープピアス¥2,500、ビジューパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR


1枚で即サマになる
スタイルアップワンピは
イイ女のマストアイテム
ウエストを引き締めるリボンや腰まわりをカバーするペプラムで、メリハリボディ♥ブロックチェックリボンチュニック¥5,900、ブロックチェックタイトスカート¥4,900、パールインピアス¥2,500、ビジューパンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR
カチッと見えて
柔らかニット素材で
着心地バツグン♥
コンサバなツイードやパイピングも、ニット素材だからほどよくラフで今っぽい！ツイードニットジップカーディガン¥6,900、ツイードニットベアワンピース¥5,900、ランダムパールチャームネックレス¥2,500／すべてDelyle NOIR



大人な配色ワンピは
シンプル&小ぶりの
アクセで色っぽさを
引き立てて!

デコルテを美しく演出するVネックだから、アクセは最小限でOK。カラーブロックニットワンピース¥6,900、パールスウィングフープピアス¥2,500／ともにDelyle NOIR



カジュアルな
黒ボーダーも
繊細なラインで
女っぽくキマる♥

ボルドーバッグは秋コーデの差し色に大活躍。ランダムボーダーニットワンピース¥6,900、ビットフェルトハット¥6,900、ベルト付きキルトステッチバッグ¥9,500／すべてDelyle NOIR



暗くなりがちな秋の装いを
華やかに盛り上げてくれる
パレット柄で注目の的✧

パレットニットタンクトップ¥5,900、パレットニットスカート¥5,900、ストーンチャームネックレス¥2,500、キルティングチェーンバッグ¥9,500、ショートブーティ¥15,000／すべてDelyle NOIR

Delyle NOIR 5周年記念 スペシャル NEWS♥



パールインピアス¥2,500、リングチャームネックレス¥2,000／ともにDelyle NOIR

8/27(土)〜 ¥20,000以上お買い上げでポピー柄バッグをプレゼント♥



スペシャルノベルティ第1弾は、姉agehaコラボのセットアップと同柄のバッグ。大判の雑誌も入っちゃうくらいのBIGサイズだよ♥

同柄のミラー&メイクポーチも販売✧



3点セットで持ちたい♥ 実用性もバツグン！ ポピー柄プリントミラー各¥3,900、ポピー柄プリントポーチ各¥4,500／すべてDelyle NOIR



パールインピアス¥2,500／Delyle NOIR

5周年記念 スペシャル セット販売！

ツイードセットアップ

TOPS ¥13,800
+
BOTTOMS ¥5,900

計¥19,700

スペシャルプライス♥

SETで¥15,000

姉agehaスペシャルコラボ！ ポピープリントセットアップ

TOPS ¥6,500
+
BOTTOMS ¥6,500

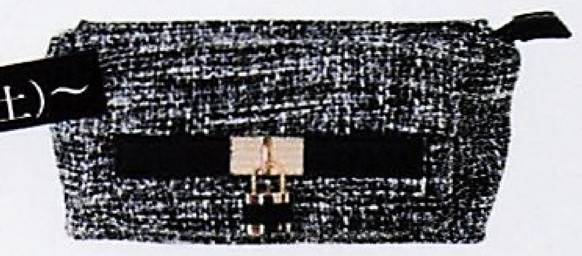
計¥13,000

スペシャルプライス♥

SETで¥8,900

9月中旬〜 ¥18,000以上お買い上げでツイードポーチ、¥25,000以上お買い上げでツイードバッグをプレゼント♥

スペシャルノベルティ第2弾は、人気のツイードセットアップと同布のポーチ&バッグ！ アクセントのキラリと光る小さなカデナもキュート✧ ※数量限定。なくなり次第終了です。



9/17(土)〜



9/22(木·祝)〜

SHOP LIST

リニューアル OPEN♥
8/27（土） 名古屋丸栄

NEW OPEN♥
9/16（金） 仙台 PARCO

渋谷 109 4F
心斎橋OPA 6F
仙台 FORUS B1F
静岡 109 1F
梅田 EST 1F
大宮 ARCHE 2F
天神 CORE 1F
近鉄 PASSE 5F
札幌 4pla 2F
広島 PARCO 4F
宇都宮 PARCO 2F
阿倍野 109 2F

WEB STORE
http://blanccloset.com/delylenoir/

LINE
@delyle_noir

Twitter
@Delyle_NOIR

Instagram
@delylenoir_official

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ♥

[第13回]　アハロバター ハワイアンオーガニック リッチグロス&ダメージリペア シリーズ

濃潤バターに生コラーゲンを練り込んだ、リッチなコスメブランド「アハロバター」から、ハワイ原産の素材をたっぷり使った最新ヘアケアシリーズが発売に。ハワイの恵みで、毛先までまとまる艶髪を手に入れよう♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki

オーガニックの聖地・ハワイ島の恵みを受けて光り輝く天使の艶輪✧



思わず手に取ってしまうかわいさ♥

ハワイを思わせる南国の大自然から、動物たちが顔を覗かせるかわいいパッケージ♥（左から）モイストトリートメント ¥900、モイストシャンプー ¥900、ディープモイストマスク ¥900／ステラシード

毎日のバスタイムで触りたくなる美髪に✧

乾燥、紫外線、カラーリングなど日々ダメージにさらされている髪。傷んだ髪はぱさついて広がり、どんなに顔が盛れてても台無しだよね💧 理想は毛先までキレイにまとまり、指通りなめらかなサラツヤヘア✧「アハロバター ハワイアンオーガニック リッチグロス&ダメージリペア シリーズ」は、ダメージを補修して、髪本来のツヤを取り戻してくれます✧ 愛の伝説で有名なハワイの赤い花「オヒアレフア」から採取したオーガニック蜂蜜や、ハワイ海洋深層水など7種のハワイ原産原料と、19種類のオーガニック成分、9種類の濃密オイルなど、天然由来成分を95%以上配合しています。

シャンプーはノンシリコン処方で、キメの細かい泡で頑固な毛穴のつまりや汚れをしっかり落とし、髪と頭皮を優しく洗い上げてくれます。髪への浸透性が高く、切れ毛・枝毛などのダメージを防いでくれるトリートメントで、柔らかくしなやかな手触りに。仕上げに保湿美髪成分を贅沢に配合した集中補修ヘアマスクを使えば、内側から輝きまるでダメージ知らずなうるツヤヘアにランクアップ✧ 甘く華やかなハワイアンシャイニーブロッサムの香りでバカンス気分を味わいながらのバスタイム♪ 毎日のケアで蓄積したダメージを補修し、触りたくなる魅せ髪になりましょう♥

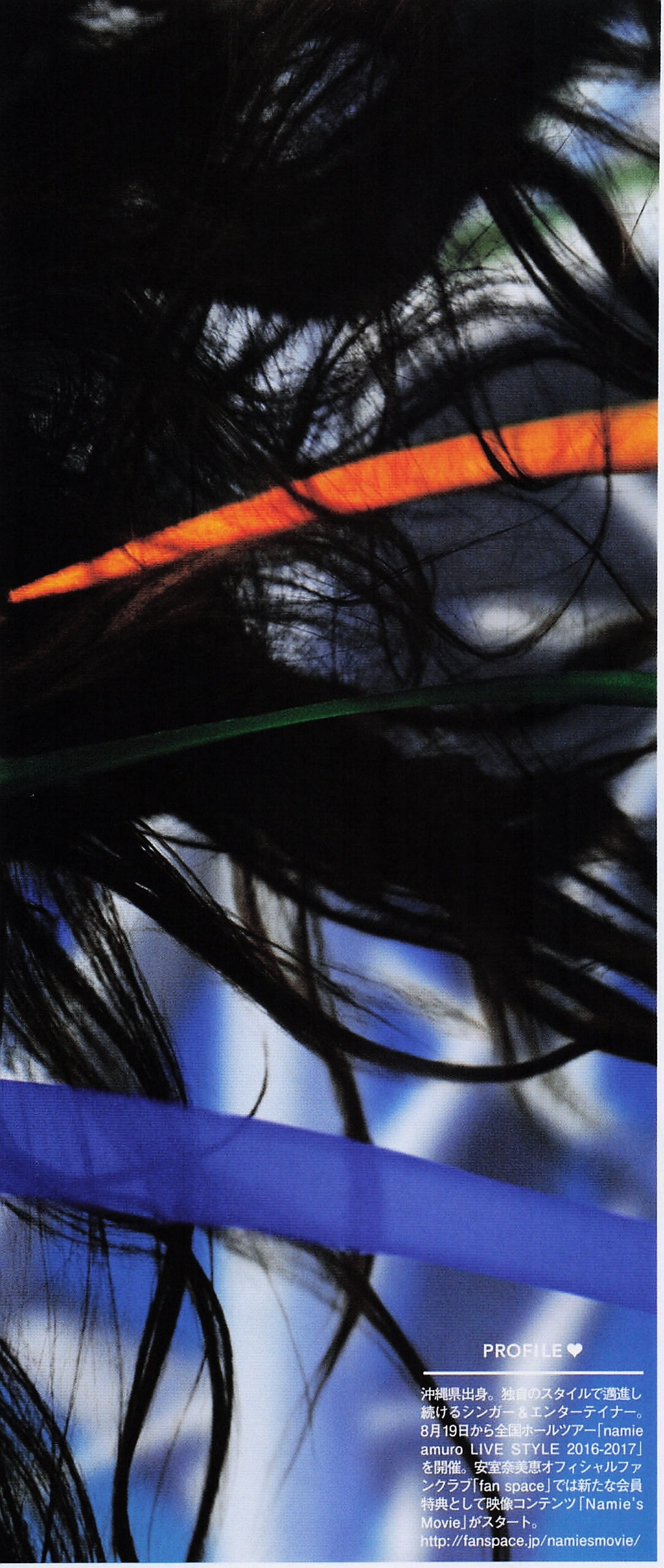

KOIZUMI
VS SASSOON
Magic Shine
24時間、うるツヤ続く
スチーム増量でロングヘアも〈美ストレート〉
Before
VS エンジェルジャパン 2015　日本代表　川野由架子さん
スチームストレートアイロン
VSS-9500
スチーム量 50% アップ※1
プレート長さ 18% アップ※1
スリムボディ& 軽量化
VS Magic Shine
今すぐチェック! 店頭限定
効果を体験しよう!
"全額返金"キャンペーン
2016年8月31日(水)ご購入分まで
「VSS-9500/RJ」を14日間使って
ご満足いただけなかった場合は
「全額返金」いたします。
●キャンペーン対象商品（VSS-9500/RJ）以外の商品はお申し込みの対象外とさせていただきます。●実施店舗でのご購入商品に限らせていただきます。●お申し込みは実施店舗に備え付けのリーフレットをご利用ください。
●キャンペーン事務局 0120-361-228(10時～17時／土日祝を除く)
より強力になった大量のスチーム※1でストレートを24時間持続
キューティクルを整え※2ツヤのある髪へ
使用後も潤いをキープ※2
※1 当社従来品　VSS-9200 比　※2 県立広島大学名誉教授、NPO 法人日本老化防御医科学センター　三羽信比古理事長調べ
発売元　小泉成器株式会社
〒541-0051 大阪市中央区備後町 3-3-7 Tel 06-6262-3561
お客様相談室 ナビダイヤル 0570-07-5555 9:00～17:30／土日祝を除く
商品、キャンペーンの詳細はコチラ　マジックシャイン　検索

姉agehaが今、話題のあの人にラブコール❤　vol.9

姉的 power push artist

安室奈美恵さんがニューシングル「Hero」を発表。'16年 "NHKリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック放送テーマソング"でもあるその曲は、彼女の美しい歌声とドラマティックな曲調に心励まされる感動作！

TEXT_Kanako Hayakawa



PROFILE❤

沖縄県出身。独自のスタイルで邁進し続けるシンガー＆エンターテイナー。8月19日から全国ホールツアー「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」を開催。安室奈美恵オフィシャルファンクラブ「fan space」では新たな会員特典として映像コンテンツ「Namie's Movie」がスタート。
http://fanspace.jp/namiesmovie/

Q1 プライベートのメイク最近はどんな感じ？

A 普段はリップクリームと、あと、まつエクは大事！

普段の唇のメイクはリップクリームぐらいかな（笑）。あと、まつエクは大事ですね。マスカラは大抵ウォータープルーフだったりするので、とくに撮影とかの後のアイメイク落としが大変だけど、まつエクならマスカラをつける手間も落とす手間もないのでほんとにラクチン！

Q2 今ハマってる美容グッズは？

A 頭皮をマッサージする秘密の美容器具❤

ヘアメイクさんから頭皮をマッサージする美容器具をいただいたんです。ライブ中は髪をぎゅっとまとめてたりするから、終わった後は頭皮が真っ赤になってるんですよ。なので、今回のツアーは、ライブ終わった後その美容器具でずっと頭皮をマッサージしてるかも（笑）。

Q3 これからやってみたい美容法はある？

A ヘッドスパに行きたい！絶対寝ちゃう気がする💧

ヘッドスパに行ってみたい！　まだ行ったことがないんですけど、美容院でシャンプーしてもらうと絶対寝ちゃうぐらい気持ちがいいから、ヘッドスパならどれぐらい気持ちいいのかな？

Q4 憧れの安室ちゃんヘアツアー中の髪型計画は？

A ツアー中の定番ヘアは前髪なし＆巻き髪

ツアーのときは前髪を作るとライブ中に気になっちゃうから、前髪は作れない。髪をストレートにしてると、汗をかいた時に重くなっちゃって、ムチみたいになって顔にバチンっと当たって痛いから、髪は軽く巻いてることが多いですね。

Q5 女子会で夏パー！安室ちゃんもやるの？

A 女子同士で集まっておうちで浴衣パーティー❤

以前、女子同士で集まってうちで浴衣パーティーをしたんです。で、かんぱ〜いって感じで始まったんですけど、着慣れてないから酔いが回ったからか、苦しくなって一時間後ぐらいには浴衣を脱いでました（笑）。いつか着物が似合う大人の女性になりたいんですけどね。

Q6 ツアーのリハーサル想像するだけで大変そう！

A 最初のうちはいつもクラクラ＆全身筋肉痛

コンサートの時以外は普段運動をしていないので、リハーサルが始まると半年ぶりぐらいに身体を動かすことになります。最初のうちはいつもクラクラするし、全身筋肉痛にもなるんです。なので、リハーサルを繰り返しながら身体を慣らすところから始めます。

Q7 コンサートが終わった後何をして過ごすの？

A テレビ、DVDにゲーム完全に夜型です★

コンサートの後はいつも、身体は疲れてるけど頭だけがすっきりしちゃうので、ライブ後は平均6〜9時間は絶対眠れないんです。だから朝方までテレビやDVDを観たり、ゲームをしながら起きてるんで、ツアー中はずっと完全に夜型ですね。

Q8 ツアー中のオフの日は何をしているの？

A いろんな場所に行くのが本当に楽しみ！

ツアーで訪れた場所でちょこちょこ観光っぽいことをしてます。前に京都観光をしたら、いつの間にか片平なぎささん主演のサスペンス・ドラマのロケ地を巡るツアーみたいになっちゃいました（笑）。

Q9 ツアーの衣装も楽しみ♡衣装のことを教えて！

A スパンコールがそこら辺にポロポロっと

衣装の素材によっては、動く度に弱ったりするものもあるので、2〜3回の着用毎にメンテナンスをしてもらったり、新しく作り替えてもらったりしています。あと、スパンコールの衣装とかだと、スパンコールがそこら辺にポロポロっと落ちてたりもします（笑）。

Q10 もしも願いがひとつかなうなら何を願う？

A 自分のコンサートを生で見てみたい★

DVDでならいつでも見られるけど、生で見るのと映像で見るのとではまた別のものだと思うんです。だから、自分のコンサートを生で見てみたい。きっといろんなとこが気になっちゃってチェック目線になると思うけど、コンサートの雰囲気を味わいたい。

私自身、歌いながら自分が勇気づけられてます

――ニューシングル「Hero」は、歌詞も曲調も、聞いているだけで勇気がわいてくる素敵な曲。安室さんの優しくて力強い歌声にも励まされます。

ひとつひとつの言葉がすごく耳に入ってくる曲ですよね。曲のテンポや世界観、歌詞も含めて、曲自体にものすごく雰囲気があるから、自然と歌声も気持ちも曲の世界観に染まっていっちゃうんです。私自身、歌ってて自分が曲に勇気づけられてます（笑）。

――確かに、これまでのどの曲よりも歌詞が丁寧に聞こえるというか。静かな感じで始まって、そのまま一気にダンサブルな展開になって、最後にまたゆっくりとしたテンポになるという、ドラマティックな構成も聞く人の心をゆさぶるのかもしれないですね。

そうかもしれないですね。私自身、久々にこういう曲を歌ったかもしれないです。

――「Hero」は、2016年〝NHKリオデジャネイロオリンピック・パラリンピック放送テーマソング〟。オリンピックは勝者と敗者がいる物語ですが、安室さんはこの曲にどんな思いを込めましたか？



NAMIE AMURO

安室奈美恵

もともと「Hero」は、さあ、ここから試合開始だよっていう、始まりのイメージの曲なんです。試合を見に会場に来たオーディエンスも選手も同じ空間を共有して、そこからドラマが始まるというイメージ。スタート台に立つ人の気持ちで聞いてもらえれば、「これから勝者が決まるんだな、いざ出陣！」みたいな感じだろうし、観客の気持ちだったら、選手の姿を見て、「これからどうなるんだろう？ がんばれ私のヒーロー」みたいな感じなのかなって思うんです。だから、勝者とか敗者というのは曲の中では決定づけてなくて、それぞれがどんな風にでも受け取って聞いてくださいっていう感じなんです。

——オリンピック、安室さん自身はどんな競技に注目されてますか？

幅広くなんでも見るんですけど、個人競技はかなり見ます。女性が活躍する競技も素敵だなと思うし、オリンピックって、魅力的な競技がいっぱいありますよね。あと、最近はユニークな解説をされる方も増えましたよね。冬季のスキージャンプ解説の男性の方もすごかったし、マラソンの増田明美さんの解説もすごく面白いです。こんな情報どこで仕入れたんだろう、みたいな小ネタが止まらないっていうか（笑）。でも本当に、スポーツをする方達の精神力ってすごいなって思います。最終的には精神力と忍耐力ですからね。とくにオリンピックは、ものすごいプレッシャーの中、世界中の超人と世界一を競うわけですから。

——ひとつのことをやり続けていること。そして、ステージの上で約2時間、MCなく歌って踊り続けていること。安室さんの身体能力や精神力も相当なものだと思いますよ。

でも、アスリートの方たちのあの精神力にはやはりかなわないです。私の場合、地味にコツコツやる作業が基本的に好きですからね。世の中には器用になんでもできる人もいると思うんです。でも、いつかはその中から選ばなきゃいけない時は来るんだろうなというか。最終的に自分に合ってるのはこれだったっていうものを探すという意味では、いろいろ経験してみるのはいいことだと思います。私もドラマとか映画とかバラエティとか、いろいろやった上で、やっぱり歌手だなって思いましたからね（笑）。

——8月19日からいよいよ全国ホールツアー「namie amuro LIVE STYLE 2016-2017」が始まりますね。

どんなにメニューや会場が同じでも、絶対に同じコンサートは2度とない。チャンスがあれば、ぜひ生で見てほしいです♥


Get your color!
eyes!
as you like.
pia LIL MOON
[リルムーン]
CREAM BEIGE
[クリーム ベージュ]
CREAM GREGE
[クリーム グレージュ]
CHOCOLATE
[チョコレート]
pia LIL MOON
"10PIECES"
COLOR : CREAM BEIGE
COLOR : CREAM GREGE
COLOR : CHOCOLATE
●コンタクトレンズは高度管理医療機器です。必ず事前に眼科医にご相談の上、検査・処方を受けてお求めください。●ご使用の前に必ず添付文書を読み、取扱い方法を守り、正しくご使用ください。●医師の指示に従い、定期検査を受けてください。
■PIA CO.,Ltd ■東京都品川区西五反田7-22-17 TOCビル11F ☎0120-523-823 ■当社で取り扱う個人情報はお客様へより良い商品・サービスの提供、有用な情報のお届け、その他正当な目的のためのみ利用いたします。■18歳未満のお客様は、必ず保護者の許可を得てご利用下さい。■承認番号 22400BZX00427000

姉ageha

お姉さんアゲハ ageha

2016年9月号



COVER STAFF

PHOTO_Hiroyuki Sato
MODEL_Sayaka Araki, Sayo Hayakawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Satoko Fujita
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
[左]サイドカッティングワンピース¥5,900、ロングピアス¥1,500／ともにDURAS　その他／スタイリスト私物　[右]レース切り替えハイネックワンピース¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　グローブ¥1,600／Corrida Corset

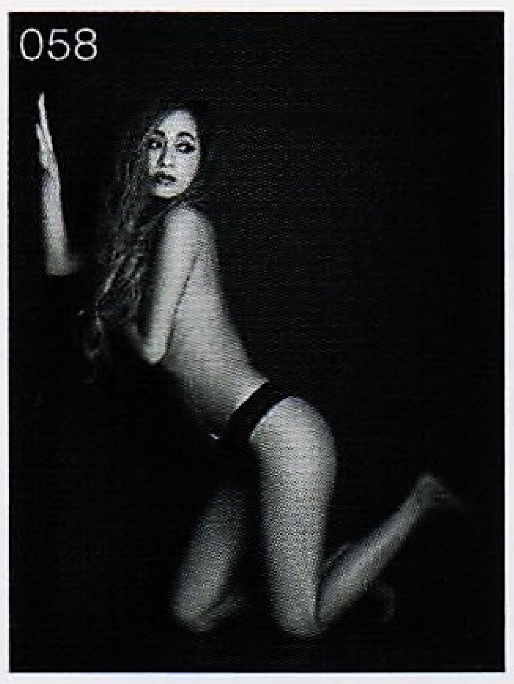
ココでしか見られない写真も!! お姉さんアゲハ公式 Facebook♥
https://www.facebook.com/aneageha

どこより早く最新情報をお届け♥ お姉さんアゲハ公式 Instagram♥
https://www.instagram.com/aneageha

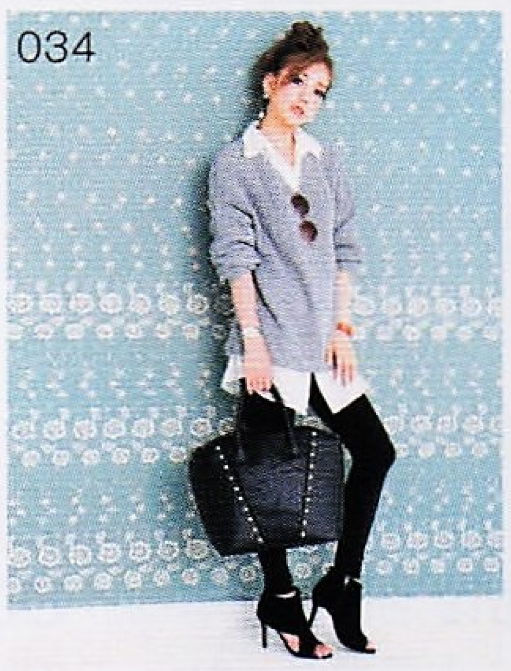
CONTENTS

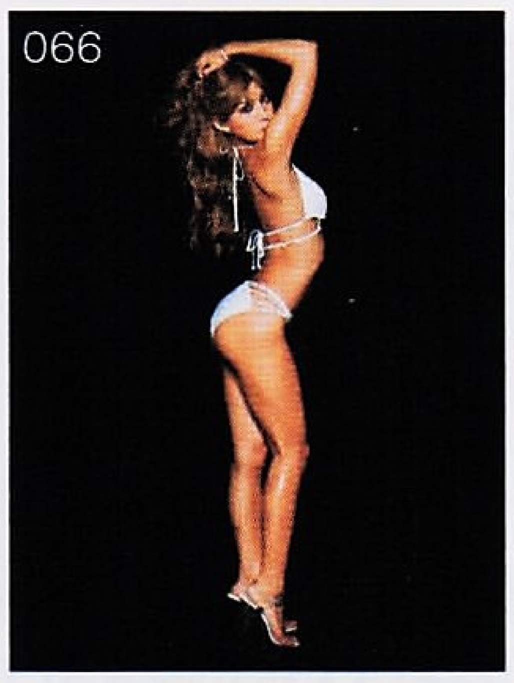
012


097


058


059


034


066


※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

2nd Anniversary
姉ageha 復活 2周年記念♥

かわいい顔して視線で惑わすいたずらピクシー♥



ピクシーeyeをつけてるよ♥

Pixy eye

目尻に向かって長くなっているから、タレ目に見せられるよ♪

太い毛と細い毛を絶妙にMIX★　まつげを目立たせつつ自然に✧

専属モデル（33歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

アイラインに沿って目尻が下がって見えるように下向きに装着★　横幅を大きく見せつつ、角度次第で甘めからクールまで変幻自在

open

close

新デザイン3種類からランダムで1つ♥

いつも応援してくださる皆様に、感謝の気持ちを込めて贈ります♥ **抽選で100名様に**

—レディグラマラスシリーズ—

Diamond Lash 特大プレゼント♥

早いもので姉agehaも復活して2年✧　ここまでこれたのも読者の皆様のおかげです♥　感謝の気持ちを伝えるため、今回は幅広いラインナップで根強い人気のダイヤモンドラッシュから、この秋発売になるレディグラマラスシリーズの新作を100名様にプレゼント♥　どしどしご応募ください♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　**HAIR**_Chiharu Koya

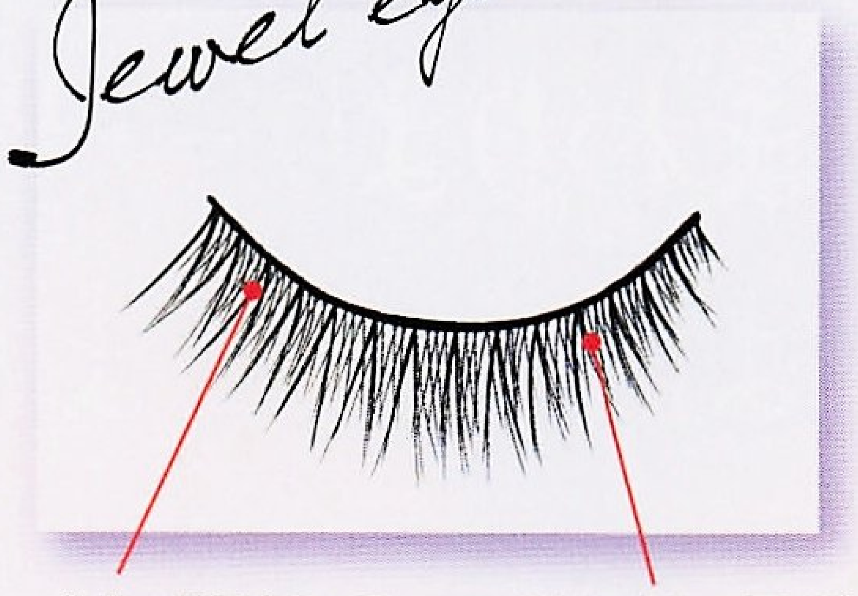


きらっと輝き全てを魅了する
瞳はビッグジュエル✧

角度を上向きにし目の幅に合わせて装着すれば、タテ幅を大きく見せられるよ✧。シャドーも薄づきにしてあどけない少女顔に♥

ジュエルeyeをつけてるよ♥

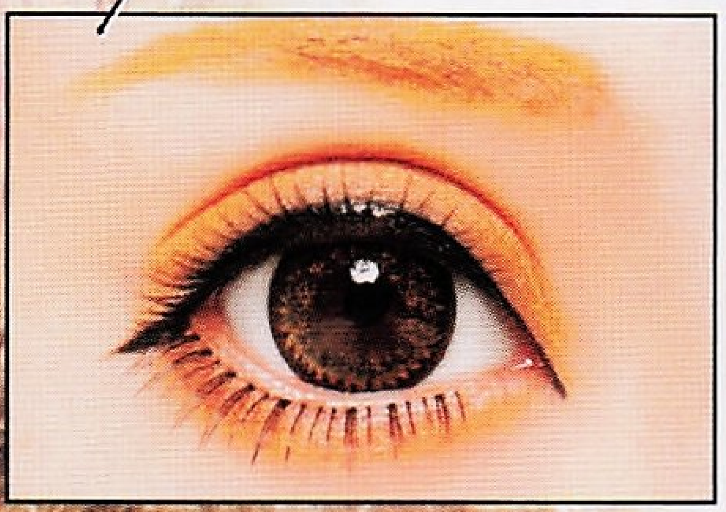
Jewel eye



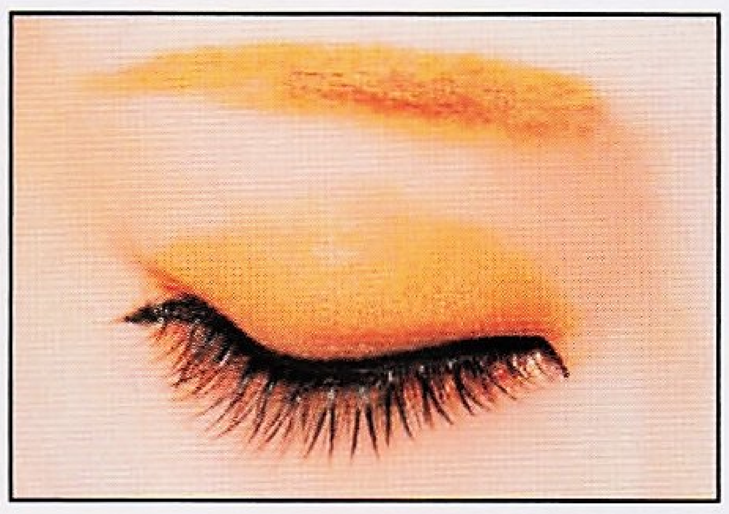
中央～目尻向かって長くなるから、タテ幅を出して丸目にできる♥

ストレートかつ細い毛束だから、ナチュラルな仕上りになる★

open



close





華やぐ目元はさながら
宙を舞うフラワーシャワー♥

フラワーeyeをつけてるよ♥

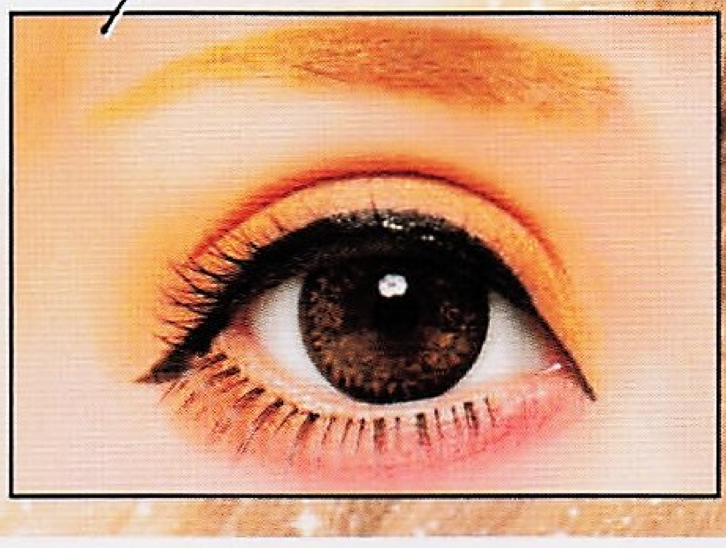
Flower eye



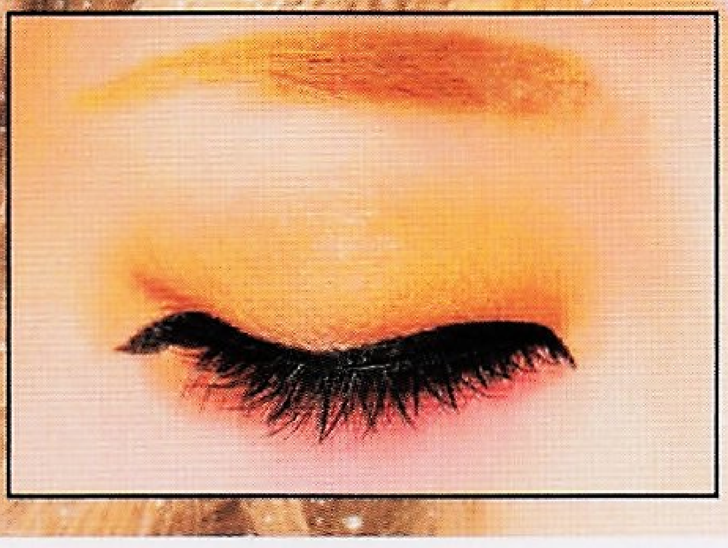
黒い軸でアイラインをくっきりさせて、パッチリしたデカ目に見せる♪

クロスの毛束だから、短めの毛で自然に見せつつ華やかな印象に✧。

open



close



毛束がクロスしてるから、つけたあとにマスカラやコームで軽く自まつと馴染ませれば、つけまとは思えないくらいナチュラルになるよ♡

ABOUT PRESENT

❤応募方法❤

巻末のハガキかWebサイトのダイヤモンドラッシュプレゼントに"応募する"を選んで、アンケートに答えて応募してね♥
（ハガキ応募の場合、切手代はご負担ください）

❤応募締切❤

2016年9月30日（金）必着

●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。●雑誌の公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。●返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させていただきます。●お届け先は日本国内に限ります。●未成年者の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。●ご応募いただいた個人情報は ①賞品の発送 ②アフターサービス ③今後の企画の参考 ④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。★プレゼントについてのお問い合わせは…☎03-6265-8583（姉ageha編集部）受付:平日13時～19時　★Diamond Lashについてのお問い合わせは…📠0120-862-518（SHO-BI）　受付:平日10時～17時

Diamond Lash ～レディグラマラスシリーズ～



フラワーeye　ジュエルeye　ピクシーeye

約6年ぶり、スタンダードラインから待望の新作がついに登場♪

ナチュラルなタイプからがっつり盛るものまで、数多くのつけまを発売し世の女性のニーズに応えてきたダイヤモンドラッシュ。5ペア1,000円の大人気スタンダードラインから新作3種類が登場するよ★　毛は短めでナチュラルにしつつも、計算し尽くされた毛束で目をぱっちり見せてくれるのが嬉しい♥　9月発売。ダイヤモンドラッシュ　レディグラマラスシリーズ　ピクシーeye、ジュエルeye、フラワーeye　各¥1,000／SHO-BI

まわりより一歩季節を先取りしてるとオシャレに見える♥
とは言えまだまだ暑いから、私たちはメイクから秋気分！

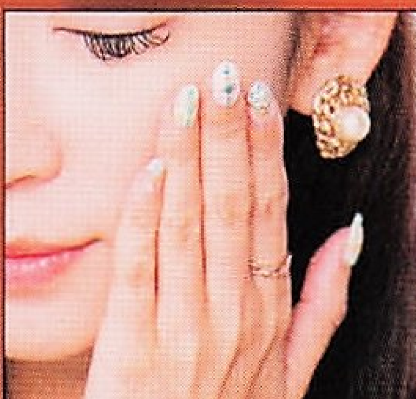
秋メイク Full Course

お姉さん19人のプロセス詳細

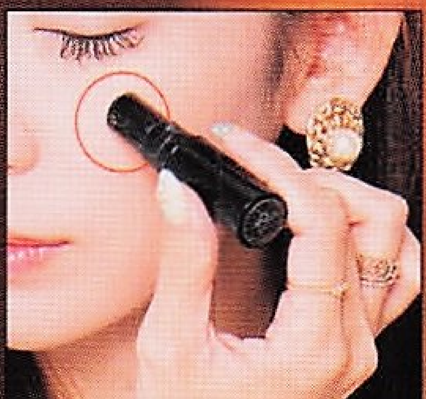
季節が変わるとお洋服やヘアカラーを変えたくなるように、メイクにも変化をつけたくなるのが女のコ✧
お姉さん19人による、「この秋したいメイク」を一足先にお見せします♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) HAIR_Chiharu Koya EDIT&TEXT_Marika Koizumi

Make process

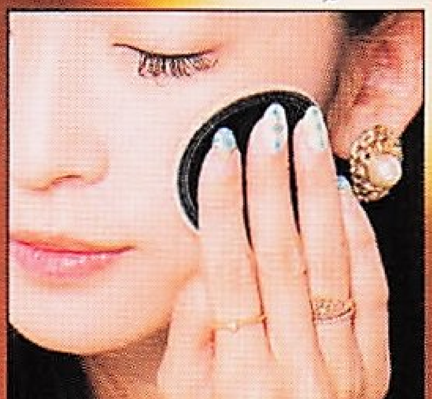


1 ベースは毛穴が気になるところに✧
顔全体にベースを塗るよ 毛穴が気になる頬の真ん中あたりを、特に重点的に叩き込む♥
GIORGIO ARMANI マエストロ UV

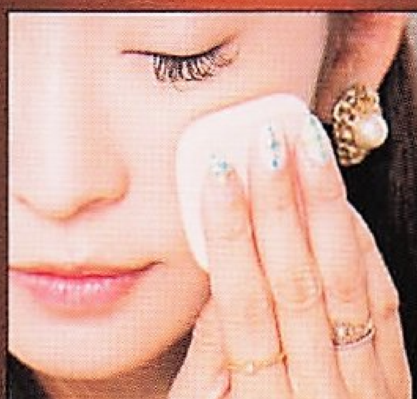


2 コンシーラーで毛穴をカバー✧
頬の毛穴が気になる部分にコンシーラーを直塗りして、指でポンポンなじませるよ

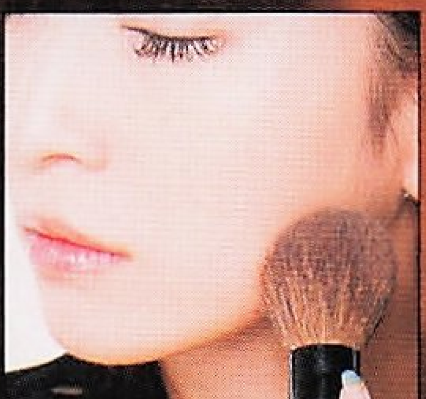
クレ・ド・ポー ボーテ コレクチュール ヴィサージュS



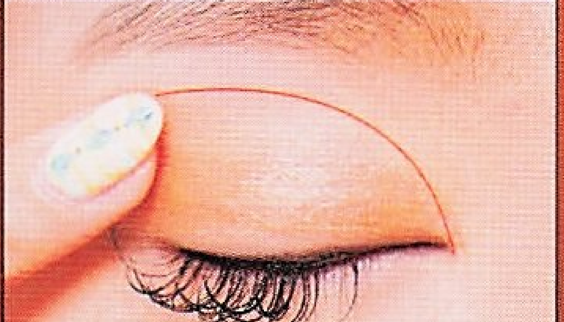
3 全体的にパウダーを軽くのせる★
顔色が暗くなるのがイヤだから、パウダーは軽く叩くだけでOK 余計な油分をオフ。
M・A・C セレクトシアー／プレストNC20



4 カバーしつつ顔の色ムラを調整✧
頬の毛穴など、気になるところをファンデでカバーしながら顔色を整えていくよ
コフレドール Gran ファンデーションオークルC



5 シェーディングを入れて引き締める♥
顔まわり一周と、首にもパーッと入れてる そうするとシェーディングが浮かないの✧
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ／ミディアムディープ



6 アイホール全体にツヤを♥
クリーム状のシャドーをアイホールにのせるよ 直接塗って指でなじませる✧
Dior アディクト フルイドシャドウ555エキエントリック



7 目尻にグラデを作ってボカす★
ブラウンシャドーを目尻側だけに重ねて、グラデにするよ 目元に自然な立体感が出る✧
シャネル レ キャトル オンブル 254ティセ ドートンヌ



8 目頭にゴールドを入れる✧
目頭から半分くらいにのせる あんまり涙袋が立体的すぎると気持ち悪いから控えめに。
ルナソル スリーディメンショナルアイズ02



9 濃い色で影を作る★
目尻1／3くらいにシャドーを入れて影を強調✧ 奥行きが出て目が大きく見える♥
ルナソル スリーディメンショナルアイズ02



10 目頭から目尻までキュッと！
目尻は、緩やかにハネ上げるように描くよ。このケイトのライナー、本当に落ちない！
ケイト ラスティング ジェルアイライナーN BK-1



11 まゆげは太くまっすぐ★
眉頭～眉山は1で、太めでまっすぐ 眉山～眉尻は、2で気持ち下げて描いてる✧
イヴ・サンローラン クチュール パレット ワイルドエディション



12 ノーズシャドーはボカしつつ★
眉頭下のくぼんでる部分から、鼻先まで筆で細く入れるよ 鼻がスッと高く見える✧
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ／ミディアムディープ



13 上下のつけまをつけるよ★
上は目頭からつけて、目尻側はキワより上につける 下は目尻側2束カットして装着★
A.デコラティブアイラッシュ プレイガール19 B.ダイヤモンドラッシュ ハニーeye



14 チークは上の方に入れて若返り✧
頬骨を中心にナナメに入れるよ ツヤ感のあるアイテムが最近お気に入り♥
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ チーキーブロンズ



15 口元は口紅のみで仕上げる
グロスでテカテカみたいなのは古いと思うから、リップ1本 全体にラフに塗る✧
イヴ・サンローラン ルージュ ピュールクチュール 52

専属モデル（31歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

佳那恵は ハネ上げラインと秋色のディープなリップでイヂワルMake

辛口な素顔を生かして魔女っぽいイヂワル顔に進化✧

なんだか最近、気の強さが顔に出てきたのか余計に顔がキツくなってきた（笑）。こうなればとことん行ってやろうと思って、夏よりもキツイ印象のメイクにしたよ😄 目指せ悪そうでキレイな魔女✧

秋メイクのポイントはココ❤

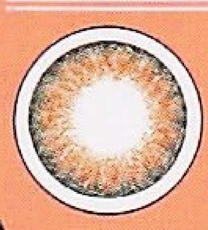


佳那恵といえば、大胆なハネ上げラインが命✧

目を閉じたときの延長線上にラインをハネあげる♪ シャドーは繊細なツヤめきが秋っぽい★

カラコンはコレ❤

SENSEmaniaのハスキーブラウン



キツめのメイクに合う発色♥ ハーフ顔っぽくなれるカラコン😄 直径が大きくて盛れる♥



秋メイクの
ポイントはココ♥

たっぷり濃いめの
キラキラブラウン✧

目のまわりをシャドーで囲って印象的に★　まつエクが取れかけてたからつけまで緊急処置！

大冒険はしないけど季節に応じてマイナーチェンジ✧

さやかは定番のブラウンシャドーをマンネリさせないブラウン増量

Make

専属モデル（[illegible]歳／東京都）
独身・子供なし
荒木さやか

基本的にはいつもと同じ、私の定番メイク😊　ただ今回は、秋も近いからブラウンをいつもより濃いめにしてみた😺　意外かもしれないけど、プチプラコスメも愛用してるんだよ😊

カラコンはコレ♥

海外で買ったカラコンだから分からないの💧

No Image

なんとなく海外でカラコンを買ってみたら、結構よくて愛用してる😊　名前が不明でごめん💧

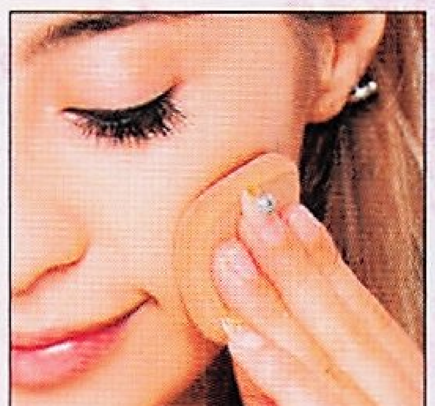
Make process



1 ベースは薄めにまんべんなく★

まずは顔全体に、BBクリームを塗っていくよ😊　のびがいいから、少しの量でOK✧

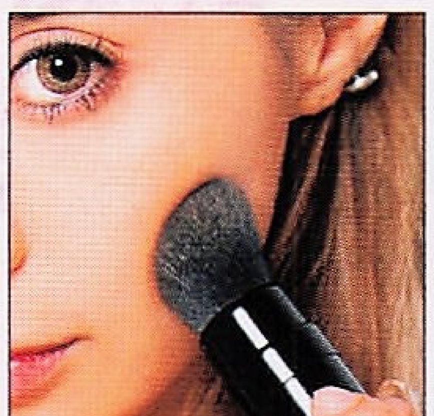
ミシャ シグネチャーBBクリーム 23



2 ファンデは厚塗り厳禁！　薄めが◎♥

①のベースと同じく、薄めに塗るよ😊　塗りすぎると厚ぼったく見えるから要注意💧

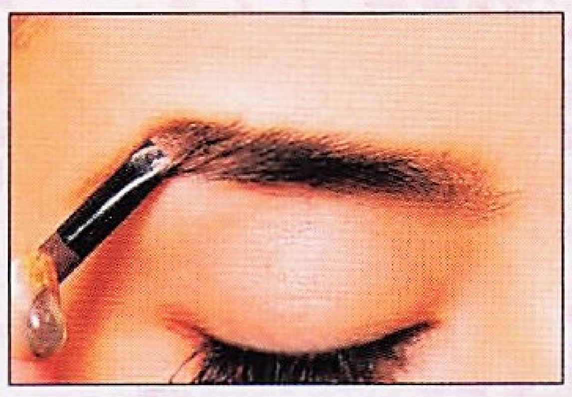
カバーマーク フローレスフィット FN50



3 首と顔の色を合わせるため全体に★

顔は焼いてないからブロンズ色のパウダーを😊　ブラシで入れるとムラにならない♥

ゲラン テラコッタ ジョリ タン プードル01



4 自眉の隙間を埋める感じ✧

そもそも自眉が結構生えてるから、パウダーで隙間を埋める感じで十分😊　全体にサッと♥

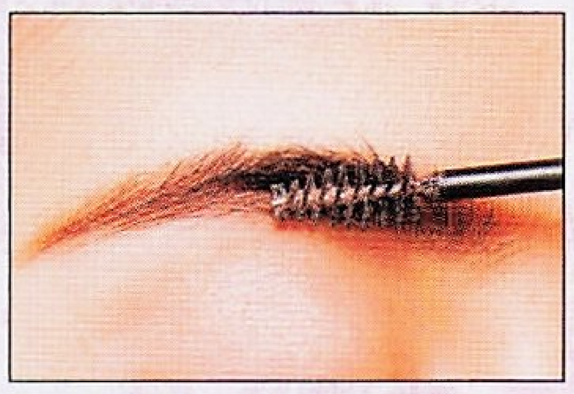
★マークの1色だけ使用♥　mfc アイブロウパウダー BR



5 ペンシルで眉尻を微調整♥

バランスを見つつ、眉尻だけを描き足す😊　まゆげは、しっかりあるほうがタイプ✧

TONY MOLY オートアイブロウ イージータッチ モカブラウン



6 まゆげになじませる♥

眉全体に眉マスカラを塗るよ😊　眉色は髪よりも暗めにしたいから、あえてこの色✧

ボビイ ブラウンナチュラル ブロー シェイパー マホガニー



7 目まわりにぐるっと★

アイホールから目頭、下まぶたまで、ラメ入りのシャドーをのせてキラキラにするよ😊

ツヤツヤの発色✧　ケイト ブラウンシェードアイズBR-5



8 2色を混ぜてジグザグ塗り♥

シャドーをMIXして、まぶたに★　キワから上に向かってジグザグ塗りでグラデにする♥

使いやすい色♪　ケイト ブラウンシェードアイズBR-5



9 下まぶたにも同じ色を★

目頭側は空けて、下まぶたにも⑧と同じ色をのせるよ😊　目元に立体感をつける★

締め色に◎✧　ケイト ブラウンシェードアイズBR-5



10 目のキワにラインを★

上のキワにだけペンシルでラインを描くよ😺　この後引くリキッドの下描きだね✧

ずっと愛用してる♥　CHANEL ル クレイヨンコール 17



11 目尻はスッと抜けるように♥

リキッドラインも上だけ★　まつげの間を埋めるようにラインを描くよ😊　目尻は長め✧

エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド リッチブラック



12 ビューラーとマスカラ♥

上下にマスカラを塗ったらホットビューラーとコームで自まつげをカールさせていくよ😊

メイベリン ボリューム エクスプレス ハイパーカール ブラック

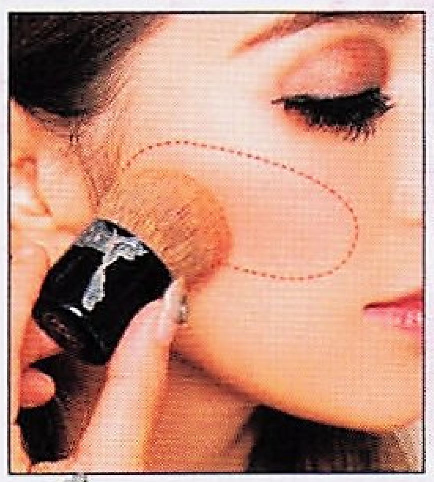


13 臨時でつけまをON★

まつエクが抜けてきちゃったときの対策として、つけまを使うよ。毛束がなじめば何でも◎。

No Image

メイクさんにもらったヤツだから名前が分からないの…💧



14 ほんのり頬に色味が欲しい😊

頬骨に沿って、横長にチークをのせる★　気持ちナナメに入れて輪郭をシュッと✧

日焼け肌に合う色♥　SEPHORA Sweet on you No.5



15 秋っぽさを意識した色♥

気持ちヌーディーな色をチョイス✧　唇全体にリップとグロスを順番に重ねていくよ😊

A.ケサランパサラン リップスティック 244　B.THREE シマリングリップジャム18



莉菜は髪色に合わせて目元も明るく！パキッと若見え

Make

専属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

シャドーもリップもベースもコレが莉菜のベストメイク✧

今のこのメイクが自分にとってのベストなメイクだから、あんまりアレコレ変えないかも💧　どの季節のファッションにも合うしね😊
前髪を切ったから少し甘めになったかもしれない✧

秋メイクのポイントはココ♥

莉菜と言ったら何はなくともアイメイク✧
一番重要なのは目元だよね😊
あとは明るい髪色に合わせて選んだ、発色バツグンのカラコン♥

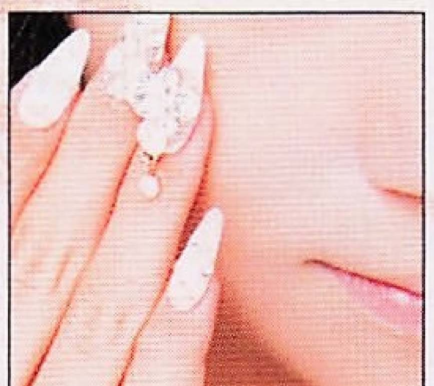
カラコンはコレ♥

ディアクイーンのヘーゼルブラウン♥

少しだけ髪色を明るくしたの😊　それに合わせてカラコンも発色のいいものを選んだよ✧

Make process

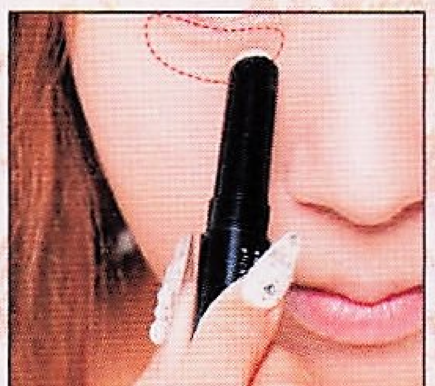
1 1プッシュいかないくらいの量でOK✧



ベースとして、顔全体にBBクリームを塗るよ😊　のびがいいし、カバー力もある✧

ミシャ シグネチャーBBクリーム 23

2 コンシーラーでクマをカバー



目の下にスティックを直接のせて、指でなじませるよ★　ポンポン軽く叩く感じ✧

ケイト スティックコンシーラーN ナチュラルベージュ

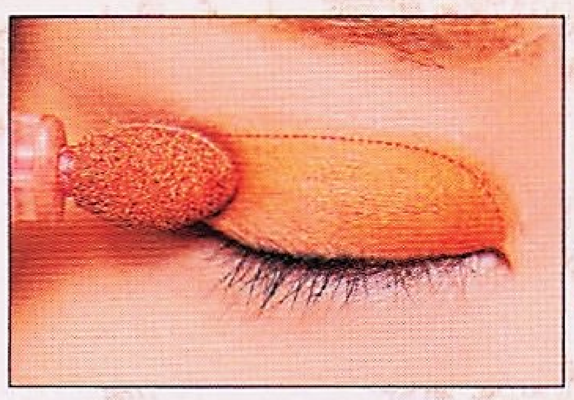
3 お粉代わりに顔全体にON★



もう何年も使ってるクリアラストを全体にのせる★　カバー力があるし微妙なラメ感も◎✧

クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー 白肌オークル

4 お気に入りのアナスイ♥



アイホール全体にオレンジシャドーをのせるよ★　目元がパッと明るくなる発色✧

アナスイ アイシャドー602 シャイニーオレンジ

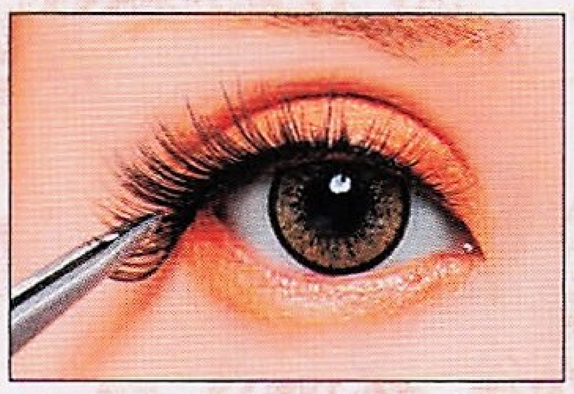
5 下まぶたも同じ色でぐるっと😊



目頭から目尻まで、同じ色を使うよ😊　④で塗ったシャドーと目尻側がつながるように♥

アナスイ アイシャドー602 シャイニーオレンジ

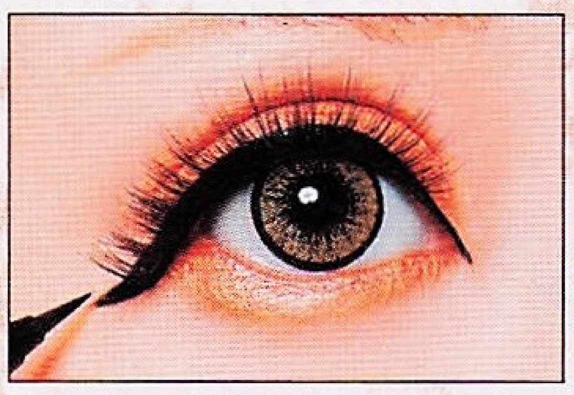
6 上つけまで目を拡大★



ビューラーで自まつげを上げたら、つけまをON♥　目尻側に1束分ハミ出してつけてる

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ シークレットeye

7 目の形に逆らわずに引く😊



上ラインを描くよ★　目のキワに沿って引いていく。目尻は自然に下がるようにしてるよ♥

キスミー ヒロインメイク スムースリキッドアイライナーN 01

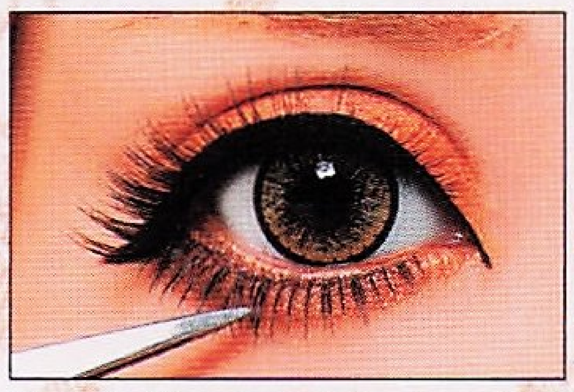
8 様子を見て下シャドーを



下目尻にシャドーを重ねて濃く！　上つけまをつけた後にバランス見ながら重ねるよ😊

使いやすいブラウン✧　アナスイ アイシャドー503 ブロンズ

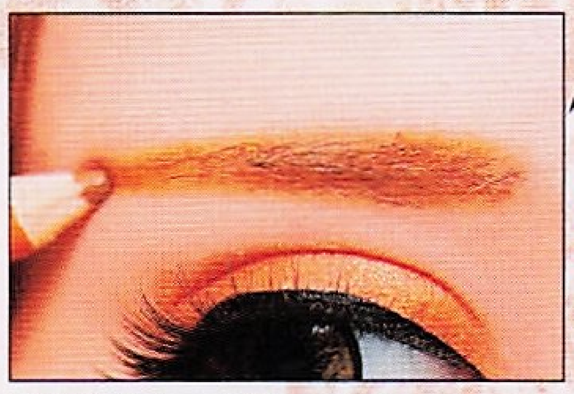
9 下つけまをキワに装着★



目の形に沿ってつけるよ。上つけまの目尻とくっつけたいから、目尻側からつけていく

ダイヤモンドラッシュ リトルウィンクシリーズ ハニーeye

10 まゆげは主張しない程度に♥



形も角度も、自眉を生かして描いていくよ✧　気持ち太く長くする感じかな😊

明るい色が髪色に合う♥　ビボ アイフル マユズミA 06

11 眉マスカラはラフに塗る！



眉全体にサッと塗るよ★　色を明るくしたいだけだから、あまり神経質にならなくても◎。

キスミー ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ 01

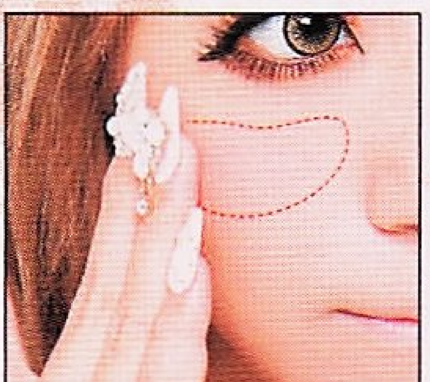
12 ハイライトは細めに入れる😊



先が小さめのチップを使ってハイライトを入れるよ★　鼻筋にまっすぐのせていく✧

プチプラで優秀♪　キャンメイク ハイライター05

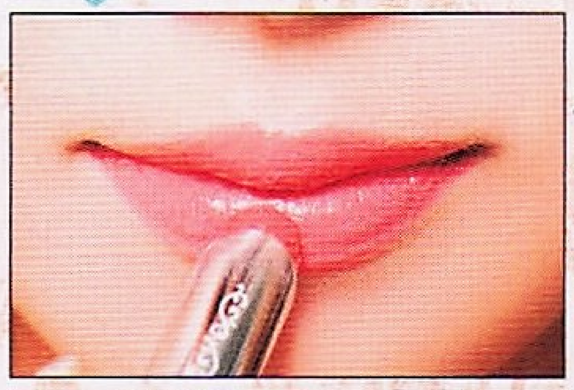
13 気持ち高めの位置にON😊



チークを指に取って頬にのせる😊　高め、横長に入れるのがポイントかな？　指でなじませる♥

香りもいい♥　アナスイ ローズ チークカラーN 301

14 リップはツヤ感が大事✧



最初に唇全体に、まんべんなくリップを塗る★　ジルのリップはツヤツヤ感がいい感じ♥

自然なピンク色♥　ジル スチュアート リップブロッサム18

15 グロスでふっくら♥



唇全体にグロスを塗ったら完了だよ😊　ラメが入っててキレイなの♥　色みも◎✧

アナスイ グリタリンググリップグロス 305



沙世 下つけまを卒業してナチュラル美人な秋Make

年齢的に厚塗りは厳しいから、薄くても盛れる方法を追求!

専属モデル
早川沙世
（33歳／東京都）
独身・息子1人

アラサーの濃すぎるメイクは痛々しいから間引いていかないとね 面長で離れ目だから、下つけま無くす勇気いったよ。でも今回の撮影で盛れてるって皆に言ってもらって良かった♥

秋メイクのポイントはココ♥

下つけま撤去に伴って上つけまも薄くしたの
上つけまも、濃い毛束のものからずっと抜け出せなかったの。やっと自然で盛れるのを発見♥

カラコンはコレ♥

SENSEmania のブラウン♥

もともと黒目が茶色っぽいんだけど、コレは自然になどむ♥ 黒目が小さくても盛れる♥

トップス¥3,900／セシルマクビールミネエスト新宿店

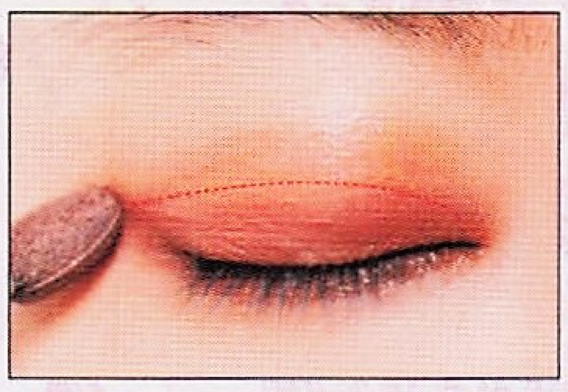
Make process



1 昔から下地を省いてファンデ塗ってる★

日焼け止めは塗るけど、厚塗りになるのがイヤだから下地は塗らないよ。ファンデを全体に

マットからツヤにシフト♥ カバーマーク フローレスフィット FN20



2 ツヤっぽいシャドー

二重幅くらいに★マークのシャドーを塗るよ 薄づきなブラウンで使いやすい

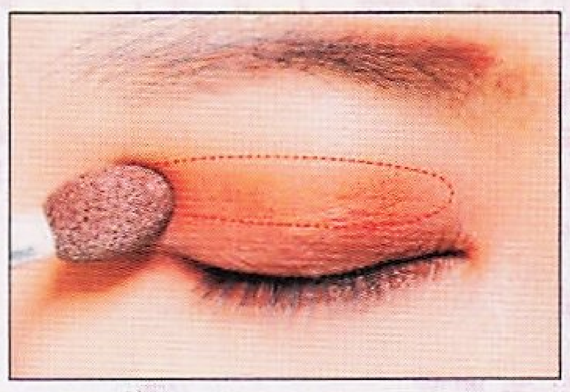
ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズN 06



3 下シャドーは全体にON!

下つけまをつけなくなった分、シャドーで盛るようになったよ★ 全体にのせていく

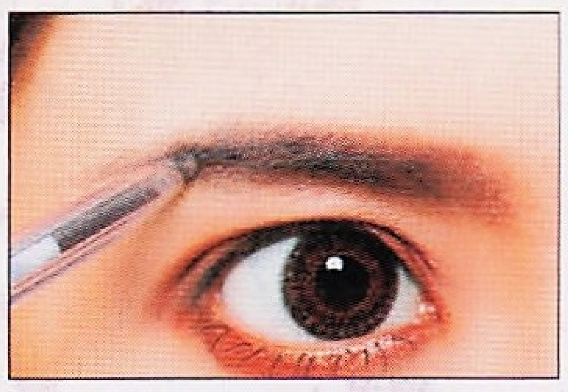
ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズN 06



4 明るい色を重ねて華やか♥

二重の線の上くらいを目安にシャドーを重ねるよ 明るいパール系を使って華やかに

ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズN 06



5 自眉を生かして描く★

できるだけナチュラルに見せたいから自眉がベース。山も作りすぎないよう意識!

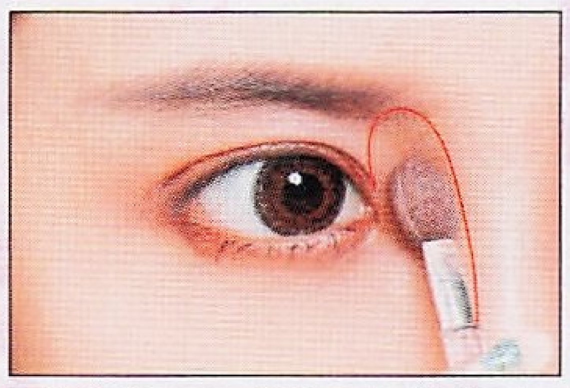
濃いめの色が◎♥ パラドゥ アイブロウペンシルR GY01



6 このひと手間が大事なの

ペンシルの反対側についてるブラシでボカすよ 眉頭中心にボカすと自然な仕上がりに♥

パラドゥ アイブロウペンシルR GY01



7 ノーズはアイシャドーで♥

眉頭すぐ下の、くぼんでる部分にシャドーをON★ チップで丁寧に入れていくよ

ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズN 06



8 指でボカして自然に

ボカしてなじませるよ 自然な陰影を作るためにはボカすことが重要だと思う

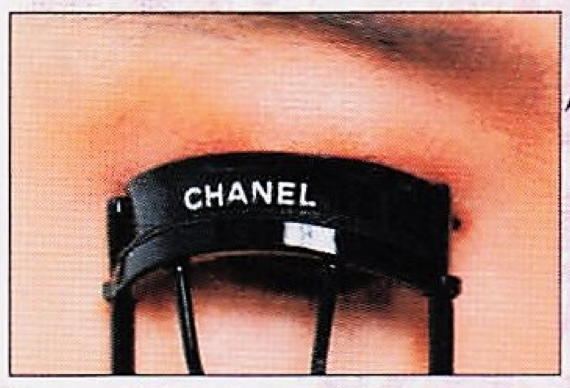
ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズN 06



9 目のキワに細く描く

上ラインを描くよ★ できるだけ細く、目尻もオーバーしないように描くのがコツ

キングダム リキッドアイライナーS ディープブラック



10 自まつげにビューラー♥

自まつが短くてまっすぐだから、上つけまとカーブを合わせるためにビューラーしてるよ

いただき物♥ かわいいよね シャネル ビューラー



11 目尻側に合わせる★

やっと見つけた、自然なのに盛れる上つけまがコレ 目尻からつけていくと、より自然♥

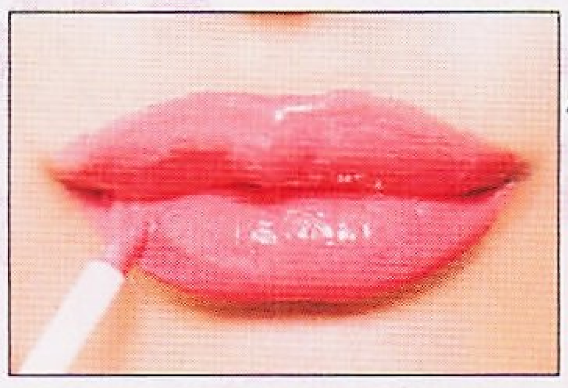
ミッシュブルーミン アイラッシュ No.5 ガーリーウィンク



12 全体的にたっぷり塗る

つけまノリが乾くのを待ってる間にリップを塗るよ ムラなくたっぷり塗っていく♥

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャインNo.15



13 唇の血色がよく見える♥

グロスも全体的にたっぷり 血色いい方じゃないから、明るい色を塗るのがマイルール♥

Dior アディクト グロス 765



14 マスカラはリップ後に♥

つけまノリが乾くのが大体このタイミングだから、ここでマスカラ 根元から塗るよ♥

CRE ミネラルKS イオンマスカラ



15 血色よく見せたいんだ

チークが似合うような甘い顔立ちじゃないから、頬骨にサッと軽くのせる程度でOK

全体を混ぜて使用♥ サナ エクセル グラデーションN GC 05

けいこはトレンド意識のオレンジブラウンMake

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘1人
けいこ



オトナっぽさを感じるほんのりビターな秋メイク✧

この秋はどんなメイクが流行るのか、いろいろ調べていたんです♥　そしたらブラウンやオレンジ系が流行ると知って挑戦してみました♥　暖かみのあるカラーがとっても新鮮です✧

秋メイクのポイントはココ♥

チークにポイントを置くことでメリハリを✧
シャドーやリップに、あまり色みがないのでチークをオレンジ色にして濃淡をつけました♥

カラコンはコレ♥

Geeenie ジーニーガールズ イノセントブラウン

裸眼かと思うくらい自然な発色♥　今のところ14.2ミリが私にとってベストです

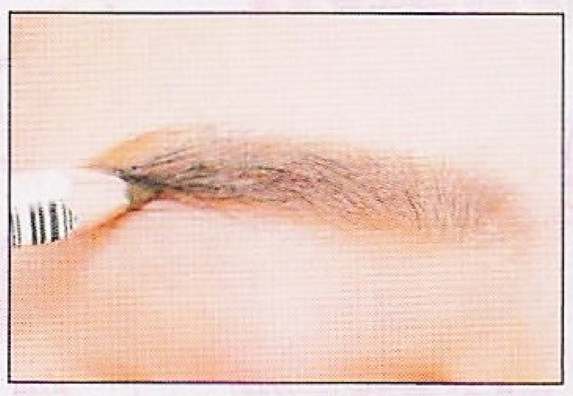
Make process



1 ベースは手早く塗ります★

顔全体にA、BをON★　クマや小鼻にCを　Tゾーンに Dを重ねてベースは完了です

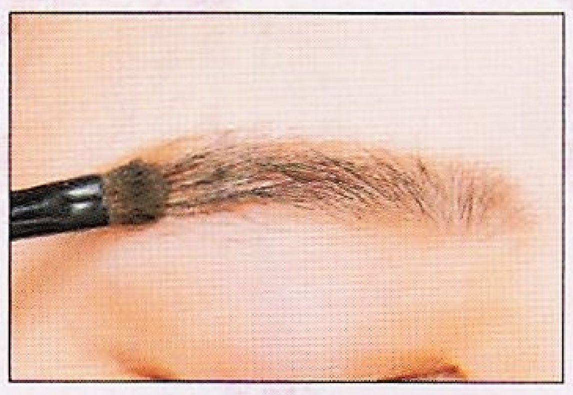
A.マキアージュ ドラマティックスキン センサーベース　B.エスプリーク ひんやりタッチBBスプレー　C.カバーマーク ソフトESパクトO-20　D.コスメデコルテ AQMW



2 眉ペンで輪郭を整えます

自眉をベースに、少し太めになるように描いていきます★　眉尻も気持ち描きたします♥

資生堂 アイブロウペンシル ②ダークブラウン



3 眉色を若干明るく★

右側の3色をMIXしてまゆげ全体にのせていきます✧　中を埋めるような感覚です

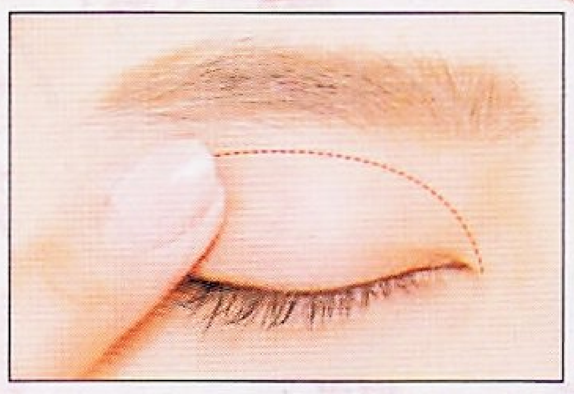
アナスイ アイブロウカラーコンパクト ♯03



4 眉頭とノーズを一緒に✧

Aの★で、眉頭に色を足したらその延長でノーズを♥　その後まゆげに眉マスカラを塗ります。

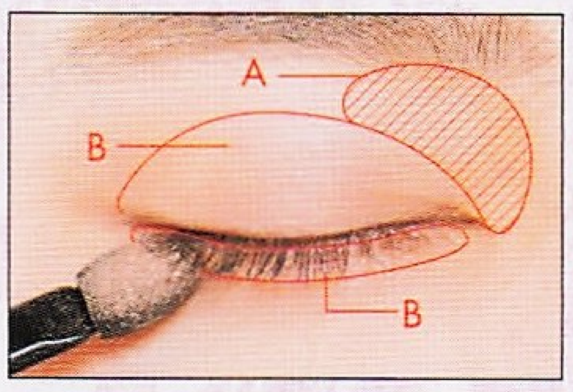
A.キャンメイク ノーズシャドウ
B.キスミー アイブロウ03



5 シャドーベースをON★

アイシャドーのつきがグッと良くなるので、アイホール全体にベースを塗ります♥

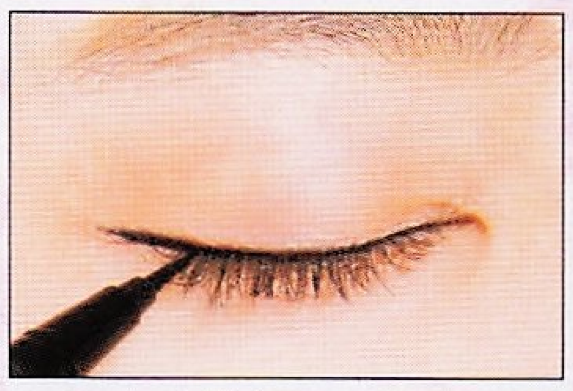
キャンメイク ラスティングマルチアイベース WP 01



6 シャドーで陰影を✧

ハイライトとしてAを眉頭下に、Bをアイホールと下まぶた全体のキワに細くのせます♥

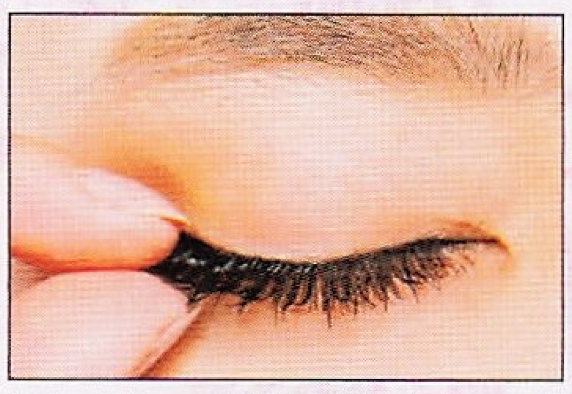
ルナソル スキンモデリングアイズ 01



7 アイラインは細く入れます♥

アイラインを引くのは上だけ★　目のキワに細く描いて、目尻は気持ちタレさせます

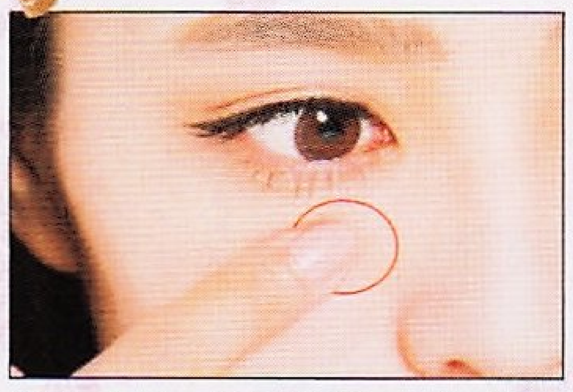
K-パレット リアルラスティング アイライナー 24h ブラウンブラック



8 マスカラ後につけまON✧

自まつげにマスカラを塗ったら、上だけつけまをつけます　なるべく自然な毛束が◎✧

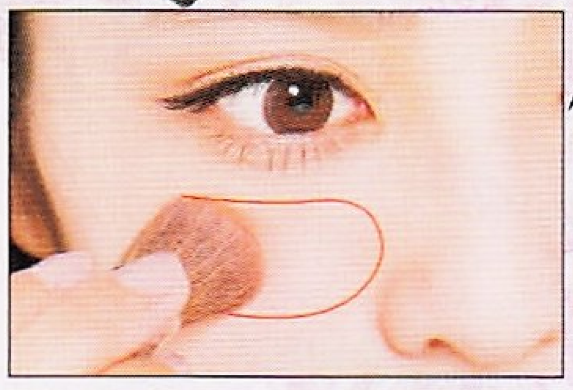
A.ダイヤモンドラッシュ ヴェールeye
B.キャンメイク GOKUBUTOマスカラ



9 指でのせてなじませます♥

クリームチークを指に取って、鼻のすぐ横、頬高めの位置に置いたらポンポン叩きます♥

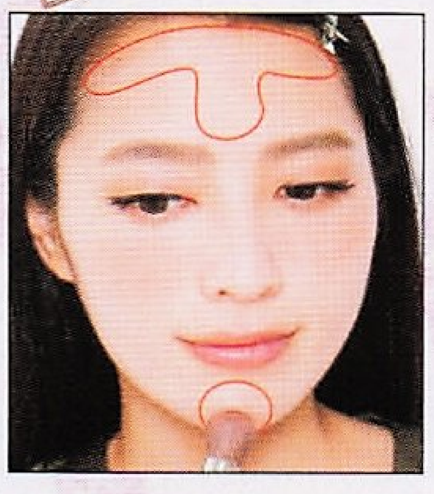
エスプリーク メルティフィックスチーク BE300



10 チークを重ねます

プロセス⑨でのせたチークの上にパウダーチークを重ねます　横長にボカしますよ♥

コフレドール スマイルアップ チークス 04



11 他の場所にもチークを✧

おでことアゴ先にも、軽くチークを入れます　こうすることで顔が締まって見える✧

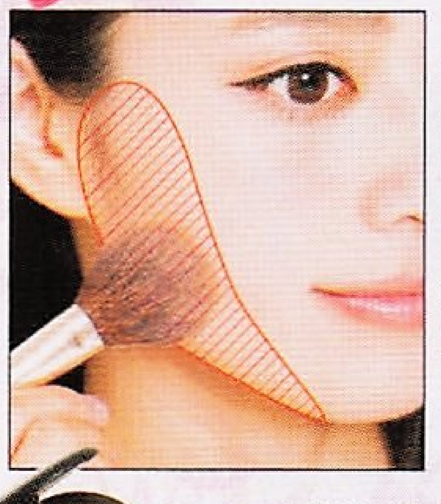
コフレドール スマイルアップ チークス 04



12 ハイライトで顔に立体感✧

Tゾーンと頬にハイライトをのせます♥　先ほどのせたチークをボカす感覚ですね

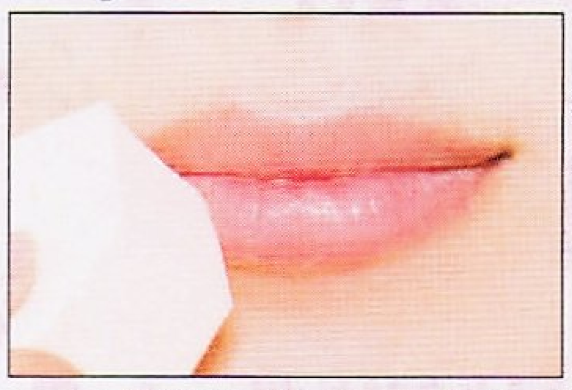
アナスイ ローズフェイスパウダー001



13 陰影をつけて小顔化

フェイスラインにシェーディングを入れます　ブラシでたっぷりボカして自然に✧

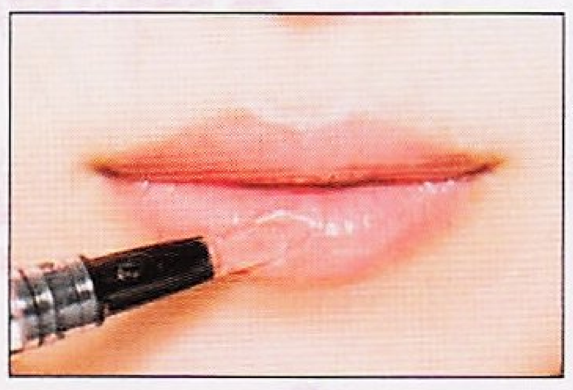
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ ナチュラル ミディアムダーク



14 リップの前に色をオフ✧

ファンデを塗るときに使ったパフを、そのまま唇にも流用　唇の色みを軽く抑えます♥

ドラッグストアで買ったパフです♥　たくさん入ってお得



15 リップを塗ります♥

唇全体にリップをON✧　グロスいらずのツヤツヤな仕上がりになります

インテグレート グラマラスルージュ OR310



優花はブラウンを主役にしたワントーンMake

専属モデル（26歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

シャドーもリップもチークもブラウン系で秋色意識♥

全体的なカラーを1トーンで統一したら、落ち着いた雰囲気に仕上がって大人っぽくなりました😊 ブラウン系は老けて見えやすいので、ベースをセミマットにしたのがポイントです♥

秋メイクのポイントはココ♥

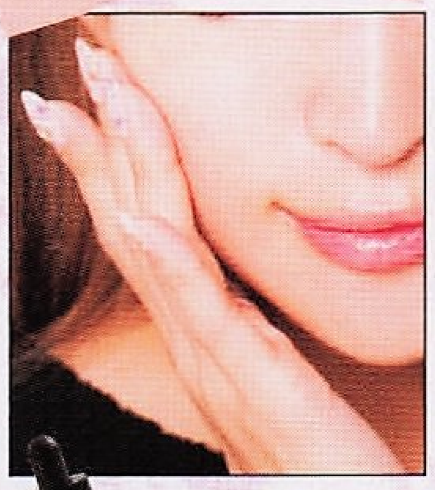
リップはセミマットにして肌とバランスをとる♥
お肌がセミマットなので、唇がテカテカしてるとバランス×。リップもマットな感じを意識します♥

カラコンはコレ♥

MODIC ペールブラウン

フチがあまりないからハーフっぽくなれるし、恐い印象にもならない絶妙な色です✧

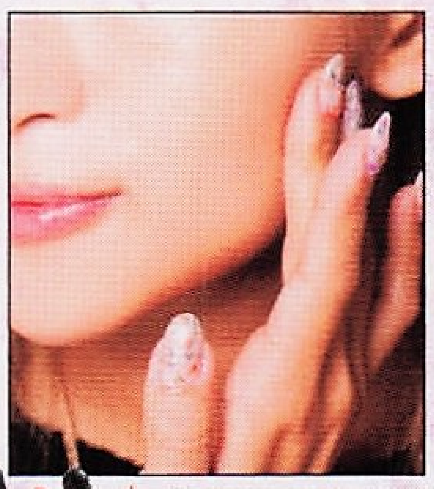
Make process



1 ベースは薄めに塗ってなじませる

あんまり厚く塗ると油分でファンデが浮いてきちゃうから、部分的に置いて薄くのばす😊

美容液みたいにみずみずしい♥
GIORGIO ARMANI マエストロ UV



2 ファンデは2色を混ぜて自分色に✧

暗いの④、明るいの⑥の割合でMIX。手でファンデを温めてから、顔の内から外へのばして♥

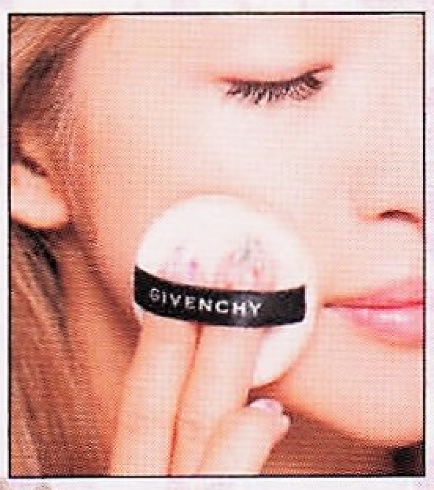
A. GIORGIO ARMANI マエストロ グロー ファンデーション 7　B. 同 ファンデーション 2



3 クマ隠しには専用コンシーラーを😊

クマは反対色でカバー♥ 私の場合、目頭側はオレンジ系、目尻側にピンク系をのせてる😊

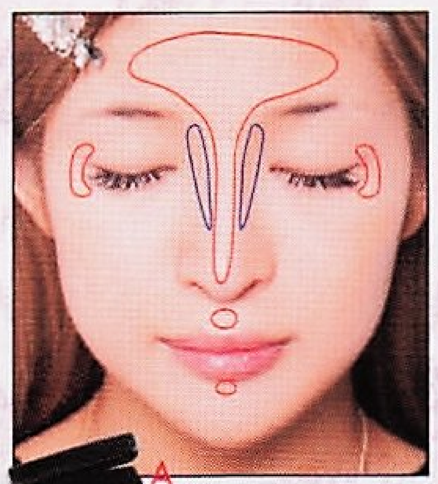
A. BOBBI BROWN インテンシブ スキンセラム コレクター 02　B. 同コンシーラー 01



4 お粉はパフにたっぷりとって♥

上(おでこ)から下へ向かって✧ 粉は下に落ちるので、下からやると下ばっかり濃くなる💧

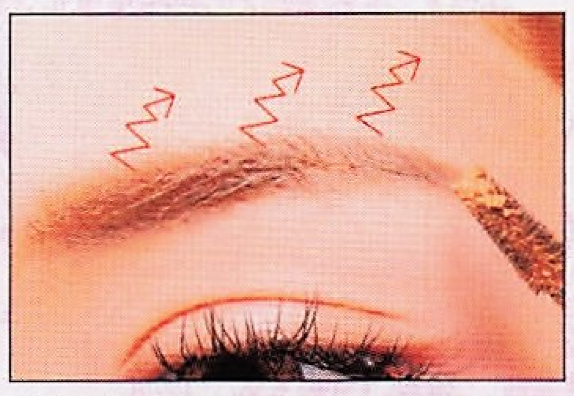
ジバンシイ プリズム リーブル ルースパウダー



5 ハイライトとノーズシャドー♥

ハイライトはTゾーンと目尻Cゾーン、唇の上下に✧ ノーズは眉頭から入れてボカす♥

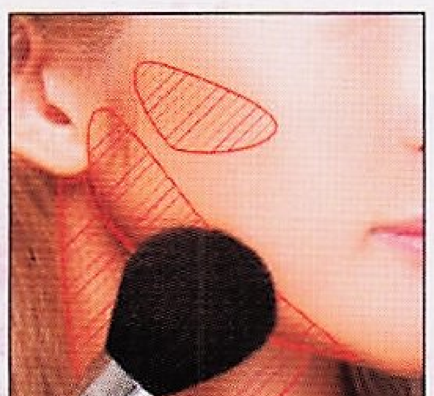
A. シャネル プードゥル ルミエールグラッセ　B.DAZZ SHOP アイブロウトリオ 01



6 眉尻を長く描くと小顔効果が♥

Aで眉尻を長めに描きたしたら、全体にBを塗っていく♥　Bは下から上に塗るよ😊

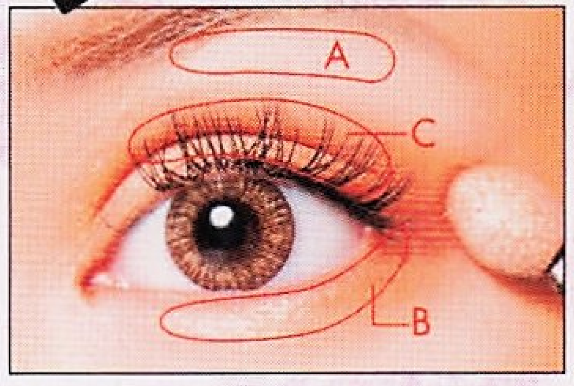
A. M・A・C アイブロウ フリング　B. DAZZ SHOP アイブロウマスカラSANDBROWN



7 輪郭と首、頬下にシェーディング♥

大きなブラシにムラなくとって、シェーディングを入れます😊 首にも入れるとなじむ♥

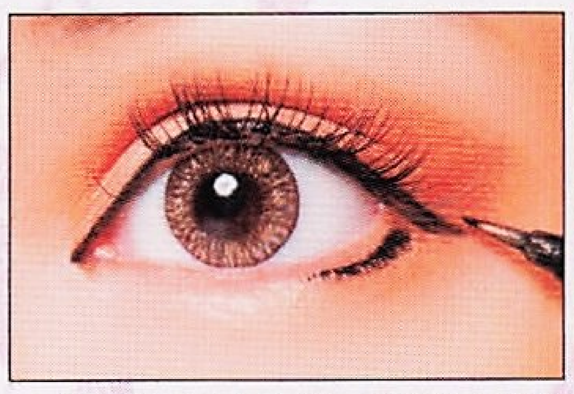
M・A・C ミネラライズ スキンフィニッシュ チーキーブロンズ



8 立体感が出るよう計算済み✧

目元に陰影を出します✧　指よりもチップを使った方がツヤが出るのでオススメ😊

DAZZ SHOP クアトロアイパレット01



9 黒目の上は太く目尻は下げハネ★

アイラインはキワに沿って細めに入れます♥
黒目の上を太く描いてパッチリ目に✧

エム・エス・エイチ ラブライナー リキッド リッチブラック



10 シャドーでラインをボカします♥

目尻と二重にシャドーを。オレンジシャドーは腫れぼったく見えるからWラインで締め♥

リンメル ロイヤルヴィンテージ アイズ03



11 上はまつエク下はつけま✧

まつエクにはクリアマスカラを塗ってコーティング★　下は自然なつけまをON♥

A. Rroirアップコーティング　B.ドーリーウインク アイラッシュNo.5



12 涙袋にハイライトをのせてぷっくり♥

パレットの★のシャドーを、涙袋のふっくらした部分にON😊　自然な膨らみができる♥

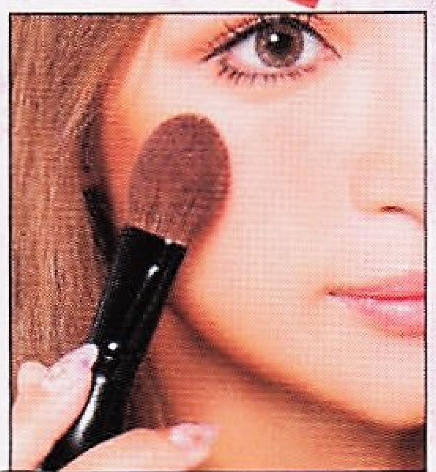
DAZZ SHOP クアトロアイパレット01



13 影を作ってより立体的に✧

涙袋の下の、くぼんでるところにブラウンシャドーを塗って自然な影を演出します✧

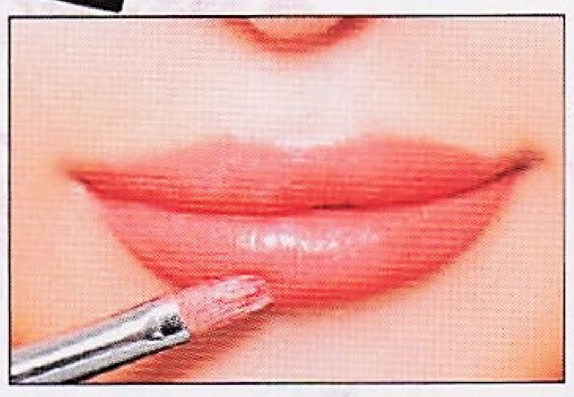
DAZZ SHOP プレスドアイブロウトリオ01



14 チークでツヤ感を出していきます♥

全部マットだと老けて見えるので、チークはツヤ感重視✧ 頬の高い位置に入れます♥

M・A・C ブロンジングパウダー リファインド ゴールデン



15 リップはセミマットに✧

口はリップのみ。グロスも塗ると顔がツヤツヤで唇もテカテカで変💧　内側から塗ります♥

ブラシを使うとキレイに塗れます♥
M・A・C リップスティック モカ



早紀は最近ハマってる ボヘ服に合わせて ナチュラルカラーオンリー Make

クールを装うのをやめたら自然とメイクも変わってきた✧

今ままでは、お洋服もジャケットや白黒系だったけど、最近はボヘミアン系が好き♥　お洋服のテイストが変わると同時にメイクも変わったよ😊　カラコンするようになったのは大きな変化♥

専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし
加賀美早紀

秋メイクのポイントはココ♥

カラコンしたらつけまが欲しくなった♥
一時期やめてたけど、上つけまが復活！　メイクさんに教えてもらったお気に入りのつけま♥

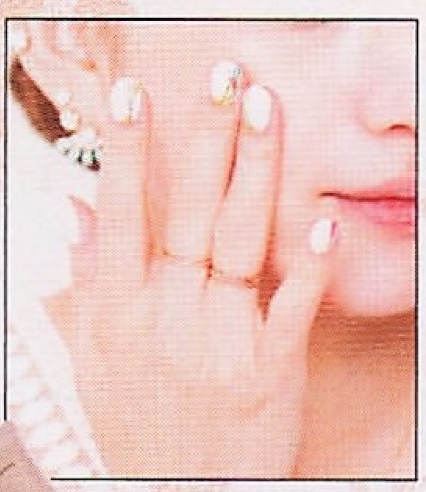
カラコンはコレ♥

mina me スイートモカ ワンデー

フチがなくて、大きすぎないから本当自然✧目が痛くならないの♥

Make process

1 ベースは本当に薄く塗ればOK♥



ベースと、次に塗るファンデとの間をあけるとファンデがなじまないからココは手早く！

保湿力あり♥　アディクション プライマーグロウ

2 毛穴を埋めたいから細かく叩く！



化粧水並みに叩きこむと、崩れにくくなるよ😊　多く塗ると崩れやすいから少量ずつ！

アディクション デューイ グロウ ファンデーション03

3 クマのカバーにピンクリップ✧



クマが気になる目の下に、リップを塗って指でなじませるポンポン叩くようにするよ。

イヴ・サンローラン ルージュ ヴォリュプテ シャインNo.32

4 コンシーラーは固めがオススメ✧



目の下にコンシーラーを重ねて、Tゾーンにハイライト、輪郭にシェーディング、お粉もON♥

A. M・A・C コンシーラーN W20　B.同ライトカバー　C.同ミディアムダーク　D.シャネルプードルユニヴェルセル

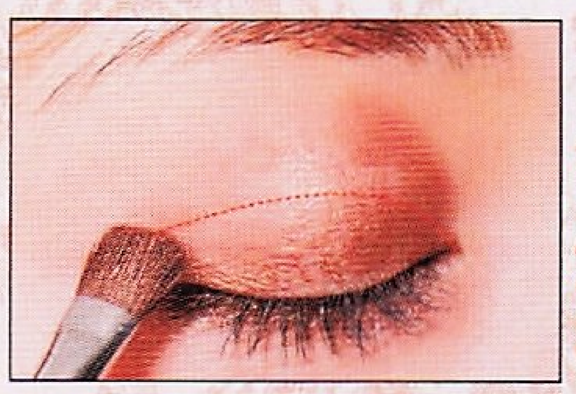
5 アイホールに明るい色を✧



アイホールって沈みがちだから、パール感のあるシャドーを塗って華やかにする✧

M・A・C プレストピグメント フリッカー

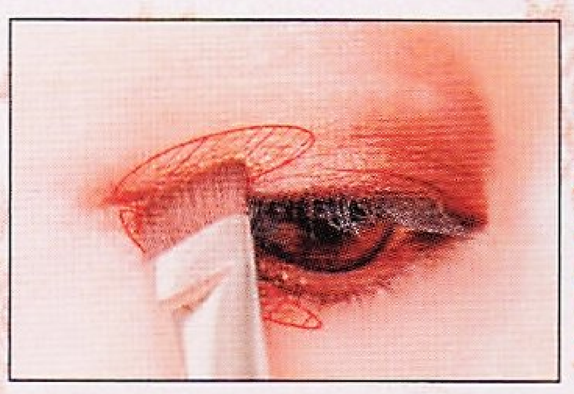
6 二重幅よりも少し広めに♥



上まぶたの、キワから二重幅よりも気持ち広い範囲にシャドーを重ねてグラデにするよ😊

M・A・C スモールアイシャドウ テンプティング

7 シャドーの目尻をつなげる😊



上下のまぶたの、目尻側1／3に濃い色をグラデにして目元に立体感を出すよ✧

M・A・C スモールアイシャドウ ムルシュ

8 ラインは細め引くのが◎✧



アイラインを引くのは上だけ😊　超細く描いて、目尻は気持ちハネ上げるようにしてる♥

ミッシュブルーミン リキッドアイライナー 01

9 下まつげには先にマスカラ✧



根元からジグザグに塗るよ😊　つけま並みのバサバサまつげになる優秀なアイテム✧

シャネル ル ヴォリューム ドゥ シャネル 10

10 上つけまをつけて再度マスカラを★



⑨で塗ったマスカラが乾いたら、下まつげにもう一回マスカラを塗って上につけまをON♥

A. ダイヤモンドラッシュ マスカラ No.1ブラック　B.ダイヤモンドラッシュ クチュールeye

11 上にもマスカラを軽く重ねるよ😊



つけまにもマスカラを✧　ダマにならないように、軽くなじませる程度でOKだよ😊

ダイヤモンドラッシュ マスカラ No.1ブラック

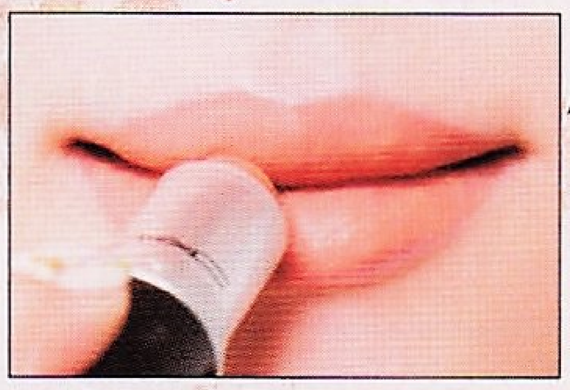
12 チークは高めに入れると◎✧



高めに入れると若く見える✧　塗ってるときにブラシが下まつげに当たるくらいの位置✧

華やかな色✧　M・A・C ミネラライズブラッシュ デインティ

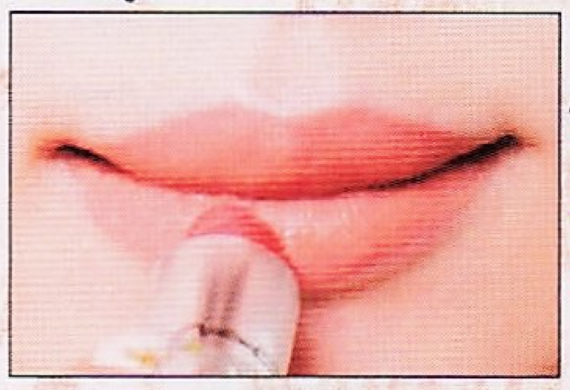
13 唇の色を肌色と同化させる★



Aを塗った後、Bを塗る✧　Aを先に塗っておくと唇が荒れなくて済むんだよね😊

A. シャネル ルージュ ココ ボーム　B. M・A・C リップスティック ピーチストック

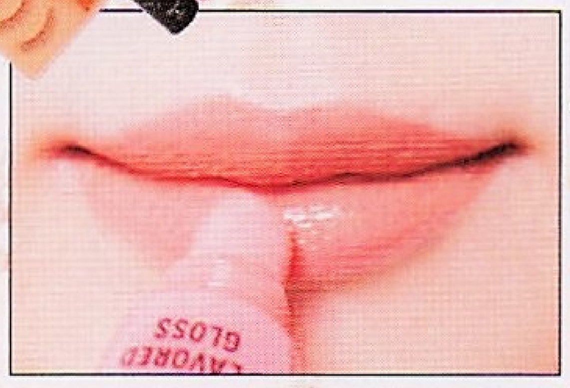
14 ほんのり色味をつけるよ✧



唇全体にリップを塗り重ねて、自然なピンク色にしていく✧　肌なじみのいい色♥

M・A・C リップスティック コーラルブリス

15 グロスはツヤ出しのために使用✧



少しツヤ感を出したいだけだから、グロスは軽く塗る程度でOK♥　全体的に薄ーく😊

VICTORIA'S SECRET BRILLANT A LEVRES AROMATISE

祐香は老けて見える濃い色は避けて、ウォームカラーのワントーンMake



メイクのまとめサイトを見てたら「濡れまぶたメイク特集」が出てきたの。それ見てたら「久々にこういうギラギラ系したいな」って思ったのがきっかけ😊 温かみのある色で秋らしくね✧

シャドーでぐるっと目を囲んでほんのりモード系♥

ライター&TOKYONADESHIKOブロガー（36歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

Make process

1 ファンデは全体的にまんべんなく塗るよ✧

出産してから時短しようと固形ファンデにシフト★ カサつかないしカバー力も◎✧

マキアージュ ドラマティックパウダーUV オークル20

2 目頭からぐるっと目を囲むよ😊

特に下まぶたはオーバーめに塗るよ😊 涙袋の下までたっぷり塗るとモード感が強まる♥

M・A・C スモールアイシャドウ アンバーライト

3 目尻にシャドーを重ねて立体的に✧

★のカラーを目尻のCゾーンにON✧ 下側は気持ち丸めに入れるとかわいらしい目に♥

使いやすいブラウンの2色入り♥ NARS デュオアイシャドー 3045

4 眉下にシャドーを重ねてグラデに✧

眉下あたりにシャドーをパパッと重ねるよ😊 コレにより自然なグラデに仕上がる♥

ルナソル ライティングアイズ 07 シャイニーベージュ

5 チークは少し日焼け肌みたく入れるよ😊

頬に横長にチークをON✧ シャドーとなじむオレンジ系のカラーをチョイスしたよ😊

肌なじみのいい色♥ M・A・C パウダーブラッシュ ピーチ

6 リップライナーをリップとして使用♥

リップライナーは色落ちしにくいってピカ子さんが言ってた(笑)。唇全体に塗ってるよ♥

うるうるリップに♥ サナ エクセル リップライナー LL02 ピーチ

秋メイクのポイントはココ♥

ツヤのあるシャドーで囲む♥
目の周りを大胆に囲んだのがポイント😊 目に合わせてリップもヌーディーにしたよ♥

カラコンはコレ♥

Geeenie ジーニーガールズ 桃玉
ピンクブラウン色♥ フチもブラウンでビー玉みたいな透明感のある目になれるよ😊

美咲はベースのツヤ感にこだわった立体的なお姉さんMake



最近ツヤ肌にハマってるんだけど、ただツヤ肌ベースにしただけだとメリハリがなくなっちゃう💧 抑えるところは抑える、とか調節すると立体感が出るしキレイに仕上がると思うの😊

絶妙なさじ加減でメリハリのあるツヤ肌が生まれる✧

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

Make process

1 BBクリームとUVクリームをMIX♪

①：①の割合で混ぜて全体にのばしていくよ😊 コレで十分ツヤ肌っぽく仕上がる✧

A.菅貞子ハーブピーリングUVジェル B.同BBクリーム

2 テカリ防止のため部分的にファンデをON★

塗るというよりファンデで抑える感じ😊 目の下、小鼻、まゆげを中心に抑えていくよ✧

カバーマーク モイスチュアヴェールLXシリーズ MN10

3 輪郭は一周ぐるっとシェーディング★

輪郭に沿ってシェーディングをのせていく★ 顔まわりを暗くして奥行きを強調するよ♥

M・A・C ミネラライズスキンフィニッシュ ミディアムダーク

4 ハイライトと締め色を使い分けて立体的に♥

明るめのハイライト的なカラーは眉下や涙袋に★ ブラウン系の色はキワや目尻にON😊

A.Dior サンク クルール 646 30 B.トムフォード イルミネイティングパウダーデュオ

5 明るい色をのせて顔色をパッと明るく✧

目尻2／3にのせてボカすよ😊 ここに温かみのある色を使うと顔色がキレイに見えるの✧

M・A・C スモールアイシャドウ パラディスコ

6 頬高めの外側を濃く、内側はだんだん薄く♥

頬骨の外側にAを置いてから、Bを内側にのせてポンポン叩いてチークをなじませるよ😊

A.ヴィセ リシェ リップ&チーク クリーム PK-7 B.同チークBE-5

秋メイクのポイントはココ♥

自然な陰影を演出する✧
ベースはツヤ肌で、そこにハイライトとシェーディングをプラスしてメリハリをつける♥

カラコンはコレ♥

ラヴェールのシルキーベージュ
大きすぎない直径と、ハーフっぽい瞳になれるところが好き♥ フチも程よい感じで◎😊

MERIは夏の反動で、こっくりしたカラーを使いたくなる秋Make

ラインとリップを印象的にした分シャドーは控えめ♥



TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

リップに印象的なカラーを使うときは、シャドーを濃い色にしちゃうと恐くなるからそこは引き算するのがポイント♥　アイラインは大胆にハネて目元をクッキリパッチリさせる✧

Make process

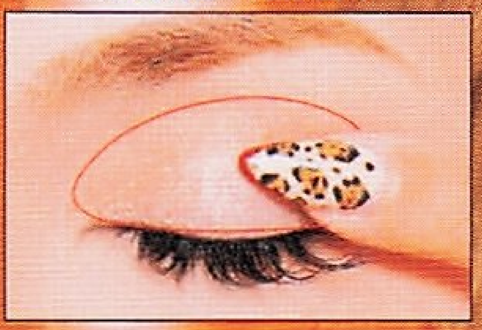
1 眉下にハイライトを入れてパキッと♥



眉山のすぐ下あたり、骨があるところにシャドーのハイライトカラーをのせて明るく♥

リンメル ショコラスウィートアイズ001

2 クリームシャドーでまぶたに密着！



アイホールにシャドーをON。パウダーだと粉がまつエクにつくから、クリーム状が◎✧

コージー ドーリーウインク クリームアイシャドウ 01

3 アイラインは目尻長めを意識してる★



まず上にアイラインを描くよ😊 キワに沿って描いて、最後はナナメ上に向かって長く✧

細くて描きやすい✧ ケイト デジタルメモリーライナーBK1

4 下ラインは目尻から半分くらいまで★



ジェルライナーで下ラインを描くよ😊　キワに沿って、丸いアーチを描くように意識してる♥

リンメル エグザジェレート スーパーイージースリム ジェルアイライナーWP 002

5 ブラシを使って唇の輪郭をとっていくよ😊



唇のまわりをブラシで一周フチどっていく★　濃い色だからフチどらないとにじんじゃうの💧

ヴィセ リシェ クリーミーリップスティック RD401

6 同じリップで丁寧に中を塗りつぶす😊



唇が薄いから、気持ちオーバーめに塗っていくよ。唇が厚い人はそのままで良いと思う😊

ヴィセ リシェ クリーミーリップスティック RD401

カラコンはコレ♥

Geeenie　ジーニーガールズ　銀狼

クール系のメイクとの相性がバツグン✧　発色もすごくキレイだからオススメです😊

秋メイクのポイントはココ♥



真っ赤よりも暗めの赤♥

夏はヌーディーな色使いが多くなるから、涼しくなってくるとこういう色が使いたくなる♥

咲はセミマットなベースと発色のいいアイメイクで外国人風Make

夏とは違うカラーメイクに挑戦して気分一新♥



ヨガインストラクター（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

自分の中でずっとツヤ肌ブームだったけど、最近飽きてセミマットに落ち着いた♥　カラーは夏よりも深みのある色を使ってイメチェン✧

Make process

1 ベースは数種類をMIXして微調整✧



まずAとBをMIXして塗る😊 基本は①：①だけど日によって調整♥　Cを重ねてマットに♥

A.クリオ キルカバー プライマー　B.同ファンデーションN20　C.シャネル パウダーファンデーション

2 まゆげは平行だけど山を作るのも大事！



まずAで大体の形を描いて、Bの左で眉頭、右で眉尻を埋めるよ😊　2色の境目はボカす♥

A.ビボ アイフル マユズミA 06　B.キャンメイク パウダーアイブロウ15

3 頬がへこむところを中心にシェーディング♥



口をタテに開けたときに頬骨の下あたりがへこむから、そこにシェーディングをたっぷり♥

浮かない自然な発色。NARS ブロンズパウダー 5101N

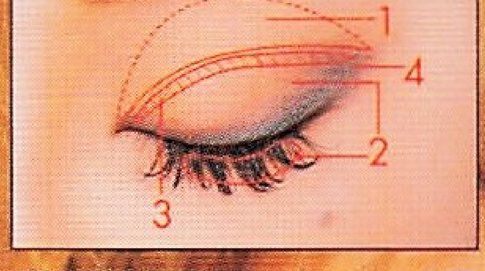
4 シェーディングとの境目をなじませる★



顔の中心側にAの、左に気持ち右の色を混ぜたものをON。外側にはBを塗って③となじませる。

A.リンメル ピーチブラッシュ 003　B.M・A・C スキンフィニッシュ チーキーブロンズ

5 ベースはベージュ系、ポイントでブルーを♥



グラデになるようにシャドーを重ねていく😊　目のキワにはカラーシャドーをのせて締めるよ♥

I♥MAKE UP 16色アイシャドウパレットソルティッドキャラメル

6 ツヤツヤすぎないリップを使うよ★



リップもグロスも、唇全体にたっぷり塗るよ♥　マットグロスを使って、テカテカ防止✧

A.M・A・C リップ コスモ　B.レブロン ウルトラ マットリップ014

カラコンはコレ♥

ヴィーナスアイズ メガシルキー パープル

クリアな発色で、フチがナチュラル✧　デカ目効果もアリ😊 すぐ外国人顔になれる色✧

秋メイクのポイントはココ♥



パキパキしすぎない発色♥

シャドーとカラコンの色を合わせたよ♥　鮮やかすぎない、ラベンダー色がお気に入り♥

RIRIは深みのあるリップカラーで夏よりも大人な秋

秋といえばボルドー✧濃厚リップでお姉さん仕様♥

ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん



夏は透明感とか、爽やかさを意識したメイクだったけど、秋は真逆で深い色が使いたくなる😊 今までよりも少しだけ大人っぽくなりたい…今年の秋、私はそんな気分です♥

Make

Make process

1 発色がキレイ✧ さすがジバンシイ♥

温かみのあるシャドーをチョイス😊 キレイなグラデになるように色を重ねていくよ✧

ジバンシイ メイクアップクラッチ アイシャドウ プラム／ブラウン／オレンジベージュ

2 キワにブラックを引いて引き締める★

ラインのベースとして、目のキワに黒シャドーをON★ チップを使って細く入れるよ😊

ジバンシイ メイクアップクラッチ アイシャドウ ブラック

3 涙袋はぷっくりツヤツヤに仕上げる✧

最初にA を涙袋のぷっくり部分に塗った後、シャドーを重ねてさらにツヤツヤにする★

A.キャンメイク ライティング リキッドアイズ02 B.ジバンシイ メイクアップクラッチ アイシャドウ シルバー

4 アイラインのベースを引いておくよ★

目のキワにペンシルでラインを描く😊 このとき、上だけインラインも埋めるよ♥

ジバンシイ マジック・コール01

5 リキッドラインを重ねてクッキリ✧

ペンシルで描いたラインの上に重ねるよ😊 目尻は軽くハネ上げて小悪魔っぽく♥

ヘビーローテーション パーフェクトリキッドアイライナー N 01

6 ベースを塗って色もちキープさせてるよ😊

最初にAをベース代わりに塗ってからBを重ねると、ぐっと色のもちがよくなるの😊

A.Diorアディクト マキシマイザー B.イヴ・サンローラン ヴォリュプテシャイン4

秋メイクのポイントはココ♥

口元が濃いから目元は薄くして引き算してるの😊

これで目元も濃いとヴィジュアル系みたいになるから(笑)。

カラコンはコレ♥

Candymagic ピュアナチュラル フレア

黒に近いブラウン♥ 髪色を暗くしたから、カラコンも暗めに😊 1dayだから楽ちん♥

みどりはベースとメリハリ作ったまゆげで女優級小顔

甘い要素を差し引いてグラマラスな印象に✧

FACEAWARD代表取締役（32歳／東京都）独身・子供なし 山﨑みどりさん



ポイントは女優さんみたいな太眉、あえて下ラインを強調させたメイク、シャープなチーク✧ ベースは立体感が出るように意識することで、自分史上最高級の小顔が作れるよ😊

Make

カラコンはコレ♥

ラブコンのニューオーダー ヘーゼル

16ミリと大きめだけど、つけてみると自然だし盛れる♥ 明るすぎない色味もいい感じ😊

秋メイクのポイントはココ♥

まゆげに存在感があると、顔が一気に凛々しく✧ 眉山の位置は自眉よりも外側にしてる♥ キリッとする✧

Make process

1 丁寧にシェーディングを入れてホリ深く✧

おでこ、頬、アゴ下にシェーディングをON★ ブラシで入れてよーくなじませておく♥

M・A・C スタジオフィックスNC42

2 続いてハイライトを入れてより立体的に♥

Tゾーンと目の下の逆三角形ゾーンにON★ 自然なツヤ感で顔にメリハリが出せる✧

shu uemura コンパクト パウダーM ベージュ4

3 まゆげだって濃淡つけてメリハリを!

先に眉頭を描いていくよ😊 ブラシでボカして自然な立体感を演出する♥

M・A・Cスモールアイシャドウブロンズ

4 眉尻を長く太く描き足す★

眉頭～眉山までは平行に、眉山から眉尻まではなだらかな角度をつけて自然に細くする😊

M・A・Cスモールアイシャドウカーボン

5 チークはナナメに入れてシャープに♥

頬骨の高い位置に、ナナメにチークをON😊 ナナメに入れることで輪郭がシュッと✧

セザンヌ シルクタッチ チーク04

6 パールをトッピングしてツヤを投入✧

目まわりとアゴ先にパールを重ねて、より立体感に磨きをかける😊 指でなじませるよ♥

レブロン カラーステイ ミネラルフィニッシングパウダー10

あいは秋になるとなぜだか赤を使いたくなるから、今年も例にもれず赤

Make

美容室経営&アクセサリーデザイナー
(28歳／東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん



毎年季節に応じて使いたくなる色が決まってるの♥

春は薄ピンク、夏はビビッドピンク、冬は白で、秋は赤♥ 自分の中で気になる色は毎年ローテーションで決まってるの😊 赤って甘すぎず辛すぎない絶妙な色だよね✧

Make process

1 ラメ感のあるシャドーを二重幅にON✧

目元をツヤツヤにしたいから、ラメ感のあるシャドーを使うよ😊 二重幅に薄くのせる✧

ジル スチュアート ジュエルクリスタルアイズ 07

2 コレ1本で濡れまぶたメイクができる✧

アイホール全体にシャドーを直塗り♥ スティックタイプだから楽😊 肌になじむ色味✧

エチュードハウス キラキラアイシャドウ#9

3 下まぶたには赤いシャドーを仕込む😊

目頭～黒目の終わりくらいまで赤シャドーをのせるよ😊 塗る範囲は涙袋の部分だけ✧

エチュードハウス キラキラアイシャドウ＃100

4 リキッドチークは指で慎重にポンポン♥

頬に数滴ずつチークを置いて、指で叩きこんでなじませる♥ ツヤっぽい肌質を演出✧

マジョリカ マジョルカ クリーム・デ・チーク RD411

5 リップライナー＋グロスのコンビ♥

この組み合わせでヒアル入れたみたいなリップになる😊 上はオーバー、下はキワに沿って✧

ジル スチュアート リップライナーペンシル 06

6 グロスで中を慎重に塗っていくよ✧

リップライナーを消さないように意識しつつ、唇の中を塗っていく★ これで完成✧

イヴ・サンローラン グロスヴォリュプテ 15

カラコンはコレ♥

ヴィーナスアイズ ブラウンブラック

どんなメイクやファッションにも合う😊 フチが黒で中がブラウンって王道だよね✧

秋メイクのポイントはココ♥

カラーものは赤オンリー♥

何も考えずに赤だけでまとめるとクドイから、ほんのり薄づきにする＆ツヤ感が大事！

綾香は夏よりも少し濃くして永遠の憧れエビちゃんに近づきたい

Make

医療関連会社勤務(32歳／東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん



キレイでかわいいエビちゃんは私の神様です✧

エビちゃん世代の私としては、エビちゃんをメイクの参考にするのは日課♥ 今回は秋だから、夏よりも濃くしてほんのりモードっぽい感じを意識したよ😊 エビちゃんになりたい…♥

Make process

1 まずはベースとしてブラウンをのせる✧

二重幅にブラウンシャドーをON★ ボカしながらのばして、自然な仕上がりに♥

シャネル オンブル エサンシエル ル ブロンズ

2 明るい色を上から重ねて華やかに✧

プロセス①よりも範囲の広い、アイホールにシャドーを重ねる😊 よくなじませるよ♥

シャネル レ キャトル オンブル バードオブパラダイス

3 秋色シャドーを目尻に使って深みを出す😊

下目尻1／3くらいにシャドーを入れるよ😊 ここに暗めの色を入れて目元に陰影を✧

シャネル レ キャトル オンブル バードオブパラダイス

4 チークはシェーディング効果も兼ねてる✧

ナナメにチークをON★ ブラシをクルクルしながらなじませて、輪郭をシャープに✧

Candy Doll チークカラーデュオ ピンクオレンジ

5 1色目のリップは唇全体にザックリと♥

唇をポテッとさせたいから、ジューシーな色ツヤのリップを最初に塗ってるよ😊

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャインNo.14

6 リップを塗り重ねて口元に輝きを✧

上からゴールド感のあるリップを重ねて、キラキラにするよ😊 オーバーに塗る♥

シャネル アクア ルミエール 80

カラコンはコレ♥

Cecil 1DAY ヘーゼル

こげ茶っぽい色か、自分の目となじんで自然♥ 目が痛くならないところもgood😊

秋メイクのポイントはココ♥

キツすぎず甘すぎない目元♥

秋を意識した、こっくりカラーを使ったアイメイク♥ ツヤツヤシャドーで上品な印象に✧



まなかは絶妙なカラーを重ねて目元で語る最先端の秋Make

まなかさん
北新地バニラ勤務&美容会社社長（30歳／大阪府）
独身・子供なし

発色とツヤ感で目元から秋の最先端メイクを発信♥

基本的なベースはツヤ肌✧ そこにマットなカラーをのせることで発色UP✧ 目元が主役だから、リップは控えめ★ ヌーディーな色使いで、ほんのり血色をよく見せるイメージ😊

Make process

1 アイホール全体にクリームシャドーを♥

この後にオレンジシャドーを塗るんだけど、オレンジって発色しにくいからベースは必須♥

ルナソル アイリッドベース01 Neutral

2 同じくアイホール全体に重ねるよ✧

ムラにならないように、丁寧にシャドーを重ねる★ 骨格を意識しながら入れると◎✧

ルナソル オーロライズアイズ05

3 さらに二重幅にシャドーをON★

シャドーを重ねてキレイなグラデにするよ😊 ブラシでよくなじませながら入れていく♥

ルナソル ジェミネイトアイズ01

4 まぶたの真ん中にツヤ感をプラス★

目元に、より立体感を出すためにまぶたの中央（一番高いところ）にパールシャドーをプラス♥

アディクション ザ アイシャドウ092

5 涙袋にもツヤ感を演出したい♥

上まぶただけツヤツヤにすると、あざといから下にも♥ 涙袋のぷっくりした部分に入れる😊

アディクション ザ アイシャドウ092

6 アイラインはあえてのブラウンで優しく♥

オレンジ系のシャドーをブラウンのラインで締める♥ 黒ラインじゃ重いからね😊

モテライナー リキッドライナー ブラウンブラック

秋メイクのポイントはココ♥

クリームシャドーのツヤ感♥
まぶたのツヤツヤが長続きするように、ベースにクリームシャドーを仕込んでるよ♥

カラコンはコレ♥

Angel Color Bambiシリーズ OLIVE

グリーンなのにすごく自然！今日みたいなオレンジ系のメイクにピッタリだと思う✧



菜々子は定番だったブラウンシャドーをやめてグレー系のひんやりカラーで秋を演出Make

365日ブラウンしか使ってなかったから冒険しました♥

愛咲菜々子さん
ヨガインストラクター（26歳／千葉県）
独身・子供なし

気がつけば年間通してブラウンシャドーばっかりで、変化がなかった💧 だから今日は思い切って少し変えてみました♥ グレー系のシャドーだと奥行きが出ていい感じ♥

Make process

1 アイホールに薄づきシャドーをON★

左上だけで、実は3色違う色のシャドーが入ってて。この3色をMIXしてアイホールに😊

ルナソル スリーディメンショナルアイズ05

2 さらに、もう1段階濃い色を重ねていく✧

二重幅より上にシャドーを重ねる★ キレイなグラデになるよう丁寧になじませるよ😊

ルナソル スリーディメンショナルアイズ05

3 二重幅にさらにシャドーをON✧

こちらも同じくグラデになるようにキレイにボカす✧ チップで丁寧に重ねるよ😊

ルナソル スリーディメンショナルアイズ05

4 ライン的に濃い色をキワに入れるよ😊

右下のシャドーを3色MIXして、目のキワに細く入れる✧ コレにより自然に陰影が出るよ😊

ルナソル スリーディメンショナルアイズ05

5 シャドーと合わせてラインもグレー✧

下目尻1／2くらいにラインを引く✧ 目のキワに沿って細く引いていくと上品✧

ルナソル シャイニーペンシル アイライナー01

6 上はしっかり下は普通に塗ってる★

上唇は山があるから、しっかり丁寧に塗るようにしてるよ😊 下はラフに塗れば大丈夫✧

ランコム ラプソリュ ルージュ190

秋メイクのポイントはココ♥

初挑戦のグレー系シャドー✧
シャドーに合わせてラインもグレーにして、目元に統一感を出したよ😊 クールで新鮮✧

カラコンはコレ♥

ハニードロップスのハニーナチュラル

14.5ミリなのに、自然だし盛れる✧ 自分の目の色となじむ発色もお気に入りです♪

りえはもっと大人になりたいから色みを抑えて、去年よりお姉さんな秋 Make



広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

ちょっと大人っぽくしたくて、いろいろ変えてみたの😊 つけまやめて、まつエクにしたし全体的にメイクを薄くしたり…。濃くなくても盛れるメイクを、もっと研究しなくちゃね！

まつエクだし、カラコンも控えめにしてグッと大人♥

Make process

1 まぶたにたっぷりラメをのっける✧

広めにゴールドシャドーをのせるよ😊 ラメがすっごく光るから、とってもキレイなの✧

RMK インジーニアスクリーム＆パウダーアイズ05

2 アイホール全体にブラウンを重ねる😊

ずっと好きな色で、私の中の定番のシャドー♥ アイホールにのせてグラデにしていくよ✧

NARS デュオアイシャドウ 3067

3 ライナーは目頭用と全体用で分ける♥

Aで上ラインを描くよ😊 目尻はハネ上げ★ 目頭ちょこんはB♥ 自然になじませる★

A. ケイト クイックアイライナー BK-1 B.エム・エス・エイチ ラブライナー ブラウン

4 タテジワを消したいからベースが大事！

後で塗るリップのもちが良くなるし、唇のタテジワ対策にもなるから、一石二鳥なアイテム♥

イヴ・サンローラン リップ美容液

5 唇が薄いのがイヤでオーバーめに塗ってる♥

唇全体にリップを塗るよ😊 みずみずしい発色と塗り心地がたまらない✧ たっぷり塗る♥

イヴ・サンローラン ルージュヴォリュプテ シャイン 39

6 リップの色を少し薄めたら完成✧

サンローランのリップだけじゃちょっと濃いから、グロスを重ねて中和させてるよ😊

ジル スチュアート フォーエヴァージューシー オイルルージュ 04

カラコンはコレ♥

プティア エルムヘーゼル

色みが自然！ 自分の目の色に近い感じ✧ とってもなじむよ♥ ナチュラルが1番♥

秋メイクのポイントはココ♥

チークは主張しすぎない★

ブラウン系のメイクだからチークが濃いと微妙かと思って薄めにした♥ 高い位置にON♥

みかは粉物とアイプチやめて自然なツヤ肌を手に入れた初めて迎える30代の秋 Make



レーサー休業中（30歳／東京都）
既婚・娘1人
神子島みかさん

自然光で見ても浮かないツヤ肌メイクを習得✧

お粉とかパウダーファンデを塗るのをやめたの！ 前から旦那さんには「お前その化粧やめろ」って言われてたし💧 カバーしたいところはコンシーラーを使うとか変えてみたんだ✧

Make process

1 顔の真ん中にベースを塗っていく★

ベースと美容液を1：1で混ぜてのせるよ😊 美容液を混ぜると肌が乾燥しなくていいの♥

A. メディプラスゲル オールインワン B.ランコム UVエクスペール

2 30代になってコンシーラーを初導入✧

2色をMIXして、目の下、小鼻、口角にのせてカバーしていく★ ファンデ塗りたくるより自然♥

Tv&Movie モイストミネラル コンシーラー

3 肌の色ムラを解消させて美肌に✧

コレ塗ると、顔色がパッと明るくなるよ😊 顔の真ん中、逆三角形ゾーンに重ねるよ✧

エチュードハウス プレシャスミネラル マジカルエニークッション

4 ハイライトも徹底してクリーム状にシフト✧

Tゾーンと目尻Cゾーンとアゴにのせていく★ 自然なツヤ肌に仕上がるところが◎✧

ETVOS ミネラル ハイライトクリーム

5 チークも指を使ってラフに塗るよ😊

頬の高めの位置にチークを置くよ😊 ツヤ感が出るクッションチークで血色よく見せる✧

ランコム クッションブラッシュ スブテイル 032

6 シャドーは唯一粉物だけどツヤ感重視！

グラデになるようにシャドーを塗り重ねていくよ😊 濡れたようなツヤ感が出る神シャドー✧

A. コスメデコルテ（右から）BE354、BR353 B.ポール＆ジョー コンパクト アイシャドー

秋メイクのポイントはココ♥

素肌感を残した自然なツヤ感✧

今まで固形ファンデを塗ってたけど、それだと厚塗り感が出ちゃってた💧 今は素肌感重視♥

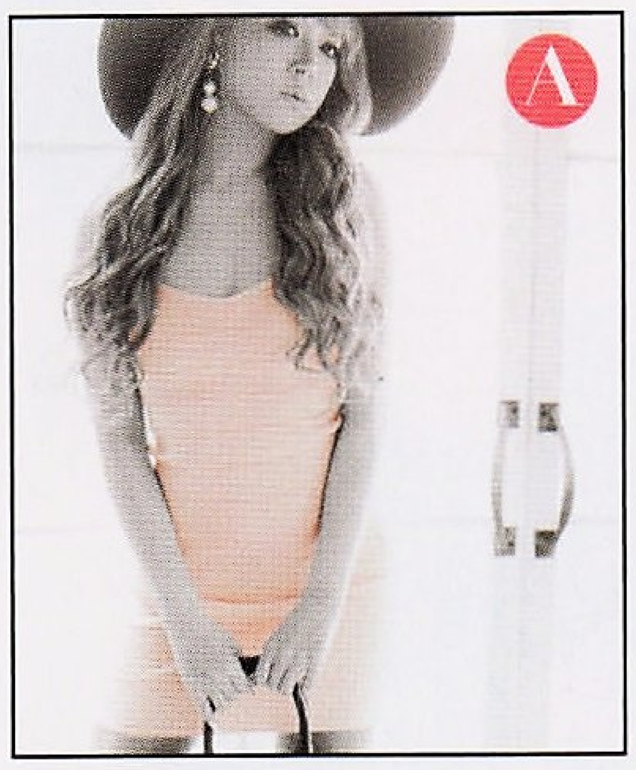
カラコンはコレ♥

JillのPuredrop BLACK

すっぴんでも盛れる！ ブラウン系だと浮いちゃうから、私はブラックの方が合ってる♥

莉菜レディ 秋をはじめる10着はコレ！

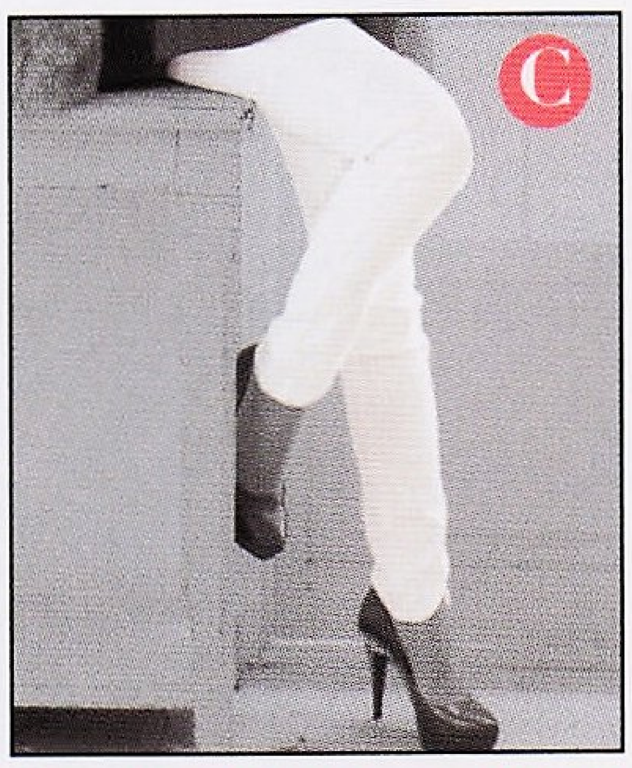
Rina lady



A ピンクニットワンピース
肩ひもの細いキャミソールタイプで今年っぽさ満点。ニットだからいやらしさもゼロ♡　¥7,500／DURAS



B ボルドーシフォンブラウス
プリーツ素材もトレンド。コーデの主役として使えるインパクトカラーは１枚あると便利。¥6,380／EGOIST ルミネエスト新宿店



C 白ハイウエストスキニーパンツ
シルエットはいつも通りでもハイウエストに変えるだけでコーデがアップデートできるよ。¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店



D ブルー肩あきフリルトップス
体形を隠しながら華奢な部分だけ露出できる肩あきトップスは引き続き人気アイテム。¥6,900／DURAS



E 白タイトスカート
短すぎない膝上丈、なおかつお尻のラインが出るタイトなものが大人っぽさを作る素。¥5,990／RESEXXY 渋谷109店



F 白 2way ニット
カーディガンとしても背中ボタンニットとしても着られる。かわいらしさを足したいときに。¥5,490／RESEXXY 渋谷109店



G 白レース長袖カットソー
レースの袖からのぞく肌がセクシー。清潔感のある白で着るのがさりげないセクシーさのポイント。¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店



H ラベンダーニットセットアップ
セットで着るのはもちろん別でも使えるから着回し力抜群。ラベンダーカラーが新鮮。［ベルト付き］¥8,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）



I 花柄フレアワンピース
甘さと派手さの出る花柄はくすみカラーで大人っぽく。オーバーシルエットのものが旬。¥7,500／rienda(バロックジャパンリミテッド)



J ビジューボタン G ジャン
これまでに登場した着回しアイテムどれとも合うし、着崩してくれる優秀アウター。¥16,500／rienda(バロックジャパンリミテッド)

去年9月号のレディスタイルはこうでした



レトロ感のあるコーデが流行。全身のアイテム数は控えめながらも、色柄でこってり感を出してたよ。

色っぽく進化！



1日目

露出度の高いキャミワンピは存在感の強い帽子と好相性

A
1枚で着ると味気ないワンピは、アクセで盛るよりも女優帽をプラスしてクラシカルに。
ヴィンテージ シャネルのパールイヤリング¥23,800／vintageshop Hedy　ツイードバッグ［参考商品］／LIP SERVICE

沙世グラマラス

私たちの大好物である女っぽさのブーム到来♡　莉菜みたいにかわいらしい甘口派は肌露出を。沙世みたいに大人の辛口派はボディライン出しで雰囲気を作って。ただし若い頃と同じやり方じゃ古臭く見えちゃう！　お姉さん流、色っぽさの作り方をチェック♡

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY) **STYLING**_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Rina Sakurai,Sayo Hayakawa **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

色っぽくていい！

沙世グラマラス 秋をはじめる10着はコレ!

Saya Glamorous

去年9月号のグラマラススタイルはこうでした



カジュアルブーム全盛期。グラマラスなアイテムはスポーティな小物で着崩して色っぽすぎないよう加減してた。

撮影／佐々木信行

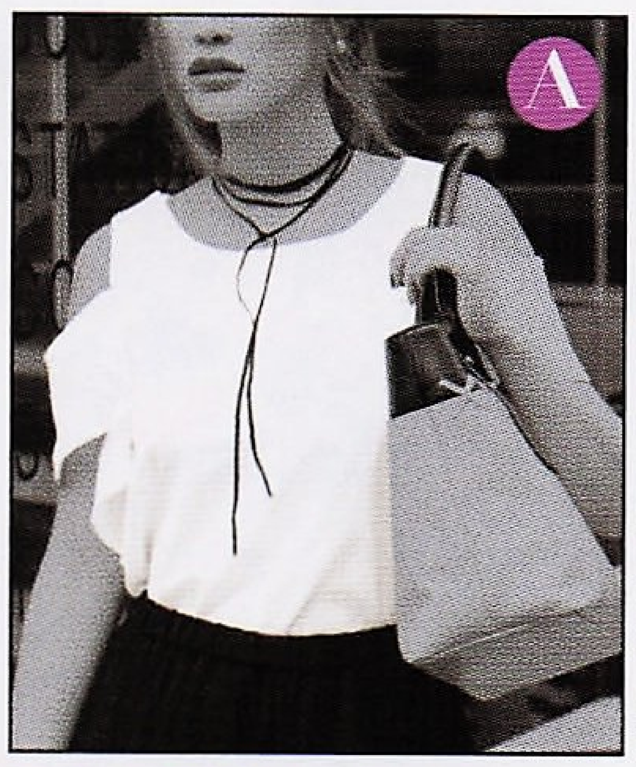


色っぽく進化!

1日目

シンプルにまとめれば全身キレイめが今年らしい

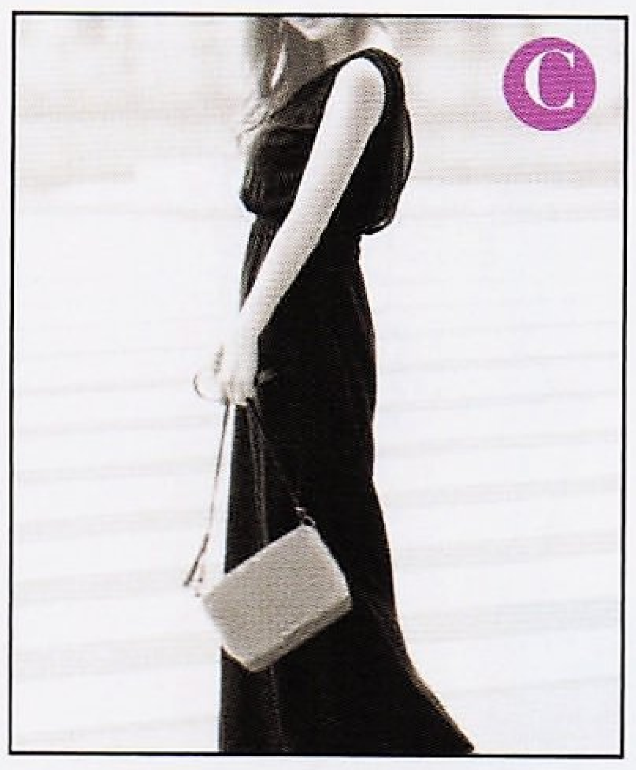
Ⓐ+Ⓑ
レトロな赤のスカートは白トップスの清潔感で引き算。肩の露出で華やかさも抜群。ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥164,800、ヴィンテージシャネルのイヤリング ¥27,800／ともに vintageshop Hedy レザーバングル¥2,980／EGOIST ルミネエスト新宿店



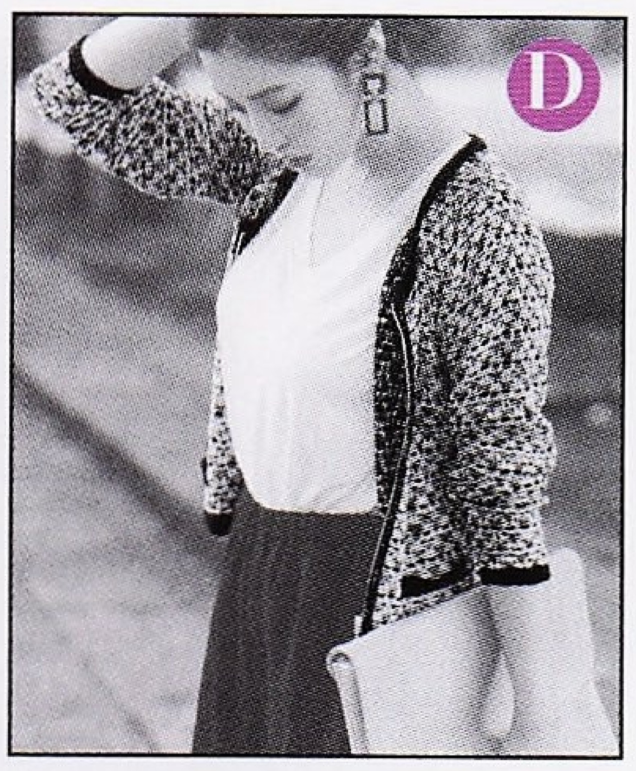
Ⓐ **白肩あきフリルブラウス**
カッコいいアイテムのなじませ役として甘めトップスを1つ投入。大判フリルが大人見え。¥5,900／DURAS



Ⓑ **赤膝丈タイトスカート**
体にフィットするタイトシルエット。どんなトップスにも合わせやすいカジュアル素材。¥6,900／SPIRALGIRL



Ⓒ **黒セパレートオールインワン**
上下別でも使える便利な1着。とろみ素材のワイドパンツは大人の余裕を感じさせるよ。¥6,900／SPIRALGIRL



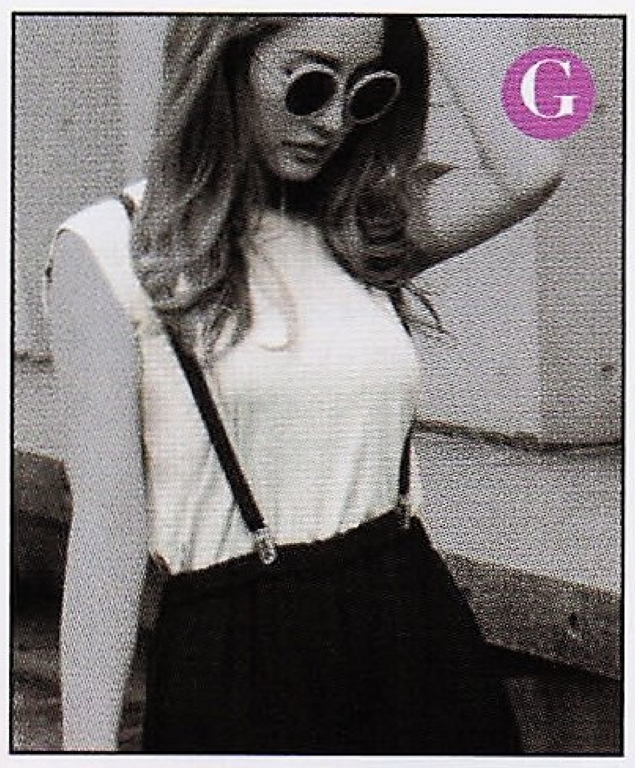
Ⓓ **ミックスニットジャケット**
Ⓙとセットアップにしても OK。ツイード風だけどニットだから気軽に使えるよ。¥6,900／Delyle NOIR 渋谷 109 店



Ⓔ **白Vネック T シャツ**
シンプルな T シャツは秋もまだまだ大活躍。首元が色っぽく見える V ネックが必須条件。¥3,900／BARAK 渋谷 109 店



Ⓕ **ダメージデニムパンツ**
足首にかけて細くなるテーパードなら、ワイドシルエットでも女性らしく着こなせるよ。¥2,990／WEGO



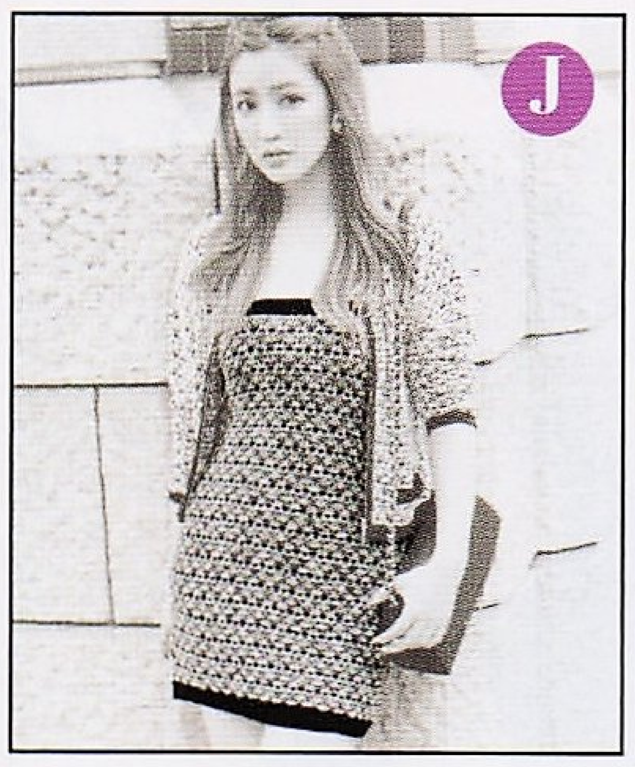
Ⓖ **グレー T シャツ**
タイトなシルエットでさりげなく女っぽい。ワイド&ロングなボトムスとの相性も良し。¥4,900／DURAS



Ⓗ **ベージュカットソー**
とろみ素材は大人っぽい顔立ちの人にお似合い。落ち着いたベージュを選んで上品に。¥4,500／SPIRALGIRL



Ⓘ **黒ライダースジャケット**
1枚でカッコいい女になれちゃう♡ あえて甘めアイテムと合わせるギャップもオシャレ。¥9,300／LIP SERVICE



Ⓙ **ミックスニットベアワンピース**
ピタッとしたワンピースは1枚でドレッシー♡ ニットならベアワンピでも使いやすいよ。¥5,900／Delyle NOIR 渋谷 109 店

＼待ってましたこの流行り!／

莉菜レディ

今年の秋からはもっと

最旬秋服と着こなし術をお送りします♡

莉菜レディ

Riina lady



2日目
首詰まり×ノースリの大人っぽさは着崩さず生かして

B+C
脚は隠して腕隠さずのバランスが色っぽくイイ女。小物も必要最低限にして上品に。
リボンイヤリング¥590／WEGO　ファーバッグ［ショルダーつき］¥7,900／LIP SERVICE　パンプス¥6,900／R&E



3日目
涼しげなコーデにはプラットフォームパンプスで色気プラス

D+E
今年はファーアイテムが再流行。小物で取り入れるだけでも今年っぽいスタイルに。
ヴィンテージ シャネルのブルーバッグ¥92,800／vintageshop Hedy　ファーつきパンプス¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



4日目
ミニスカで脚を出すならボリュームトップスがちょうどいい

F+G+H
着るだけで華やかさ溢れるミニスカのコーデは白×ラベンダーの甘配色でレディに。
リボンチョーカー¥1,200／Grandedge 渋谷109店　バッグ¥8,900／MIIA　イヤリング／スタイリスト私物



5日目
花柄と同じ色のパンプスを合わせてオシャレ度高く

H+I
ボルドーは今年のトレンドカラー。落ち着きのある色だから密かに大人っぽさが漂うよ。
白バッグ［ショルダー付き］¥8,900／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ストラップパンプス¥6,900／R&E　イヤリング／スタイリスト私物



6日目
飾らない首元の露出が清潔感のある色っぽさに

A+J
同色のトーン違いを組み合わせるコーデが旬。ピンク同士だってデニムの力で軽やかに。
イヤリング¥1,800／Grandedge 渋谷109店　バッグ［ショルダーつき］¥2,999／スピンズ　パンプス¥11,800／DURAS



7日目
ベルトでウエストマークしたさりげないくびれがポイント

C+H
サングラスやスカーフの柄でスパイスを。ベージュパンプスの投入で全体が引き締まるよ。
サングラス¥3,500／DURAS　フリンジピアス¥2,300／Grandedge 渋谷109店　スカーフつきバッグ¥9,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス¥6,900／R&E



8日目
肩落としで着るニットのあざとさはボリューム小物でフォロー

E+F
ニットのルーズさはチェーンバッグや存在感のある小物でだらしなく見えないように。
ハット¥4,900／LIP SERVICE　フリンジイヤリング¥1,600／Grandedge 渋谷109店　ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥129,800／vintageshop Hedy　ニーハイブーツ¥14,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

9日目
Gジャンの腰巻でタイトなコーデも古くない



E+G+J
シルエットにメリハリをつけることで腕脚の細さが際立つから色っぽさも自然とアップ。
ヴィンテージ シャネルのパールイヤリング¥23,800、ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥127,800／ともにvintageshop Hedy
ファーパンプス¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

10日目
ブルー×白の清楚な印象はカチッと小物でピリ辛に



C+D
3日目と配色は同じでもパンツにするだけでお姉さん度アップ。クラッチでより大人に。
クラッチバッグ¥2,999／スピンズ

11日目
ラベンダー×ブラックの鉄板妖艶配色はレザーで高級感を



H
控えめな印象に見えるラベンダーの服とならヒョウ柄パンプスも主張しすぎずオシャレ。
ヴィンテージ シャネルのチェーンバッグ¥137,800／vintageshop Hedy
チョーカー¥637／WEGO　ヒョウ柄ポインテッドパンプス¥6,900／R&E　イヤリング／スタイリスト私物

12日目
手触りの良い服でつい触れたくなる女に♡



A+F
ふわふわカーデのルーズさ＆萌え袖とニットワンピのほっこり感がかわいがられポイント♡
シェルイヤリング¥590／WEGO
ヴィンテージ シャネルのチェーンショルダーバッグ¥143,800／vintageshop Hedy

13日目
袖まくりして見せる腕の華奢さもムードを高めてくれる



G+H+J
お尻のラインが出る×ミニスカのWで色っぽいから袖まくりで着崩したGジャンで加減。
バッグ¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
ストラップパンプス¥6,900／R&E
パールイヤリング／スタイリスト私物

14日目
腕脚両方出すなら無駄を省いたスタイルに



B+E
肌の露出は最大の華やかさ。アクセをつけると飾りすぎてしまうのでごくシンプルが美人。
ヴィンテージセリーヌのチェーンバッグ¥27,800／vintageshop Hedy

15日目
首~デコルテの美しさは小ぶりの揺れるピアスで視線を集めて



I+J
花柄の主張が強いからアウターはしっかり着るよりも肩掛けして隙を作るくらいが◎。
ヴィンテージ シャネルのイヤリング¥22,800／vintageshop Hedy
バッグ［ショルダーつき］¥6,500、ファーチャーム¥6,500／ともにDURAS



2日目

とろみ素材の揺れる感じが視線を引きよせる

C

ゴムパンツでさりげなくウエストマーク。脚長&くびれ効果でスタイルアップも叶うよ。
スクエアピアス¥1,900／DURAS　ファーショルダーバッグ¥14,000／ダイアナ銀座本店　グリッターパンプス¥6,900／R&E



3日目

オーバーサイズのデニムだって他をタイトにすればデートOK

D+E+F

コンパクトなVネックTシャツと華奢なパンプスがデニムを格上げしてくれるよ。
フープピアス¥1,500／DURAS　ヴィンテージ セリーヌのバッグ　¥29,800／vintageshop Hedy　オープントゥパンプス¥16,500／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



4日目

カジュアルなのに色っぽいのはIラインシルエットのお陰

B+G

ミニスカではなく膝丈スカートで作るのが沙世グラマラスの肝。くすみカラーで秋らしく。
サングラス¥3,500／DURAS　パイソンクラッチバッグ¥1,990／WEGO　ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　スエードブーツ¥22,000／ダイアナ（ダイアナ 銀座本店）



7日目

女っぽいAラインはパンツで作るのがグラマラス派の流儀

C+G

ダークカラーで統一されたコーデも末広がりなワイドパンツで女性らしいシルエットに。
サングラス¥3,500／DURAS　ヴィンテージ ヴィトンのショルダーバッグ¥54,800／vintageshop Hedy　ローファーパンプス¥8,900／LIP SERVICE　サスペンダー／スタイリスト私物



5日目

首元と足元のミニマムな華奢さが全身を美人に演出

C+D+E

大きめのクラッチでメンズっぽさも投入。デザイン性の高いパンプスで人と差をつけて。
スクエアピアス¥1,990／RESEXXY　渋谷109店　クラッチバッグ¥2,290／WEGO　メッシュパンプス¥17,000／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）



6日目

ロールアップした裾からのぞく足首が最重要ポイント

F+H

ハットとフリンジつきパンプスでボヘミアンに。アースカラーでまとめて季節感アップ。
ハット¥7,900／DURAS　ヴィンテージ GUCCI のショルダーバッグ¥17,800／vintageshop Hedy　シルバーチョーカー¥1,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　フリンジパンプス¥17,500／ダイアナ アモロサ（ダイアナ 銀座本店）



8日目

お腹周りのタイトさがダークカラーコーデもしなやかに

B+C+I

黒×赤の強め配色は一歩間違えるとロックテイストに。ファー小物でマイルドにして。
ファーバッグ¥7,900／LIP SERVICE スエードブーティー¥17,000／ダイアナ(ダイアナ 銀座本店)

沙世グラマラス
Sayo Glamorous



15日目

ぴったりフィットのトップスがデニムスタイルを格上げ

D+F+G

ツイード風ニットの腰巻がカジュアルコーデに女らしさをプラス。肩掛けしても◎。
フリンジショルダーバッグ¥2,999／スピンズ　フリンジピアス¥1,500／DURAS　めがね／スタイリスト私物



11日目

さりげないお尻のシルエットがシンプルコーデを色っぽく

B+H

背中落ちトップスのルーズさとタイトスカートのフィット感が女らしさのいいとこ取り。
バッグ¥8,500／DURAS　レースアップパンプス¥8,900／LIP SERVICE



9日目

セットアップのこってり感は飾らないヌーディーさで引き算

D+J

ニーハイブーツで脚の露出をフォローしながら季節感も手に入れて。バッグも黒で統一。
ヴィンテージシャネルのイヤリング¥24,800／vintageshop Hedy　チェーンショルダーバッグ¥7,500／LIP SERVICE　スエードニーハイブーツ¥19,000／Delyle NOIR 渋谷109店



10日目

モノトーンで作るモードっぽさが媚びない印象に

A+C

モードっぽさも密かにブームの予感。アクセもチョーカーにするとカッコよさ倍増。
レザーロングチョーカー¥1,300／Grandedge 渋谷109店　バッグ¥9,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ダブルストラップパンプス¥6,900／R&E　ピアス／スタイリスト私物



12日目

肩あきの抜け感でボリュームコーデも綺麗にまとまる

A+F

ハットや赤いバッグの主張が強くても肩あきの露出があるから重く見えずバランス良し。
ハット¥7,900／DURAS　バッグ¥8,500／LIP SERVICE　スエードパンプス¥6,900／R&E



14日目

全身とろみ素材ならラフなのに艶っぽい雰囲気

C+H

実は締め付けがなく楽チンスタイル。メタリックのフラットシューズで今年っぽく。
ファーつきハット¥9,500／DURAS　クラッチバッグ¥5,900／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店　フラットシューズ¥2,990／WEGO



13日目

セクシーすぎるミニワンピはライダースでカッコよく

I+J

甘めなニットワンピがライダースの力で一気にクール。クラッチバッグでさらに辛口に。
パールピアス¥1,900／SPIRALGIRL　ヴィンテージ イヴ・サンローランのクラッチバッグ¥29,800／vintageshop Hedy

#01 ダーリン ニットカーデ

裾のふわふわファーで
絶対領域に視線集中✧✧

谷間強調のシンプルなVカーデで顔まわりをスッキリと。裾のみにファーをつけることで、太ももをセクシーに魅せちゃう♡　ダーリンニットカーデ￥9,200、エンジェルベアチャーム￥4,900、インナー￥4,900、デニムショートパンツ￥7,900、ネックレス￥1,900／すべてDaTuRa



DaTuRa

[WEB STORE] blanccloset.com/datura
㊐ DaTuRa ルミネエスト新宿店　☎ 03-6380-4792

#04 ふわキラ LOVE ニット

#03 ダーリン フードニット

#02 メッセージ ニット



うなじ魅せの色気とふわふわ&キラキラの競演でモテ度最強♡

ずっと触っていたくなるふわふわ感と、振り向きざまにキラッと光るLOVEメッセージでダーリンを虜に♡　ふわキラLOVEニット￥5,900、フレアミニスカート￥5,900／ともにDaTuRa　ニーハイブーツ￥3,694／サルース

ダーリンのを借りちゃった風ふんわりドルマン♡

ドルマンスリーブは女の子を華奢に見せる魔法のデザイン✧　裾からのぞくショーパンのファーが、女らしくてエロい♡　ダーリンフードニット￥7,900、裾ファーショートパンツ￥7,900、ピアス￥1,500／すべてDaTuRa

カジュアルなロゴと鎖骨&太もも魅せのギャップで色っぽく

トレンドのシャツレイヤードも、DaTuRaにかかればこんなに色っぽい♡　メッセージニット￥6,900、シャツワンピース￥5,900、ハット￥5,900／すべてDaTuRa　ニーハイブーツ￥3,694／サルース

ゆるっと色っぽく、ダーリンを魅了する！ DaTuRaの神ニット♡

ふわふわの手触り、肩からズリ落ちそうな危うさ、華奢なボディを連想させるふんわり感…。秋冬ならではのセクシーさを表現できる、DaTuRaの最強ニットが到着！　ゆるエロ加減が絶妙な神ニットで、ダチュラーの秋の幕開け♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER) HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
STYLING_Mizuki Nakano EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

個性あふれる私物を大公開！

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)
HAIR_Yuko Nozaki,Hideyuki Shimojo(f-me),Jungen Iwamoto[SAYAKA]
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

秋はじめSNAP♥

服と共に、気になるバッグの中身を大調査♪　それぞれの個性とこだわりをとくとご覧あれ♥

□専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
□小原優花
YUUKA's Contents of the bag
Yuuka Obara

カジュアルにもカッチリにも持てるジバンシイのボストンをヘビロテ★

「海外ブロガーが持ってるみたいな黒の大きいバッグが欲しくて3月に購入しました♪　今日みたいなカジュアルな日でも、もっとカチッとした格好をしたい日でも持てて大容量だから、最近はコレばっかり！」

Topic Item



忘れたら死ぬ

食前に飲むことで脂肪と糖を吸収してくれるダイエットサプリ「CUTE ME」。忘れたらごはんを食べられない〜！



コンビニで必ず買っちゃう！

ヨールグルトは脂肪分ゼロのオイコス限定★　粘りがあってお腹に溜まるので、筋活中の空腹はコレでごまかす

in my BAG



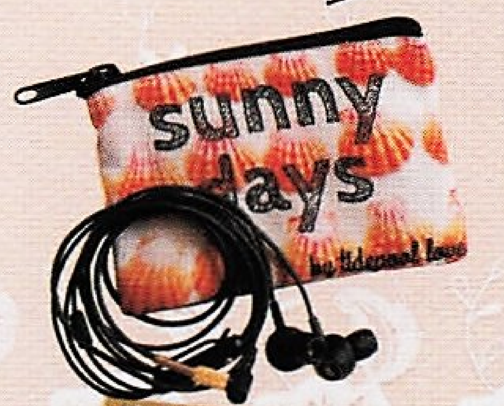
1：ポケットWi-Fiは外でネットを見る時に必須。2：ジバンシイのお粉はポーチに入りきらないので裸でIN　3・4：メインはiPhone6で、仕事用に最近iPhone6sを買い足し。5：親友からプレゼントされたPRADAの財布。2年目に突入だけど大切に使ってる♥　6：筋活中の食事制限で苦しいときにつまむチョコ。1日2粒までって決めてる！　7：オリンパス タフは自撮りが盛れる★　8：キャリーで買ったエクステ用ブラシ。ジムで使うので入れてます。9：香りが大好きなジルスチュアートのハンドクリーム。肘やデコルテにも塗ります。10・11・12：口紅は昼も夜も対応できる3色を。13：限定コスメのおまけで付いてたシャネルのポーチ。ポーチ欲しさに買った　14：ずっと使ってるキャンディドールの巨大ミラー。15：ピンクがツボすぎるシャネルのキーケース♪　16：胸にかけたサングラスのケース。

□専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
□荒木さやか
SAYAKA's Contents of the bag
Sayaka Araki

セリーヌのキャンバスバッグに旅の必需品を詰め込んで♪

「3カ月くらい前に表参道のセリーヌで買ったビッグサイズのトートバッグは、ガシガシ荷物を入れたい私にピッタリ♪　あんまりバッグを持ち替えたりしないから、どんな服にも似合うモノトーンがお気に入り」

Topic Item



忘れたら死ぬ

移動中は自分worldに入って音楽を聴きたいから、イヤホンは絶対欠かせない。迷子にならないよう小ポーチにIN。



コンビニで必ず買っちゃう！

喉が乾いたな〜と思ったら、水より発泡酒！　1本くらいじゃ酔っ払うことはないし、逆にやる気と元気が出る



—ほんのり秋Style♥—

シンプルスタイルに1点インパクトなフリンジポンチョで秋の気分を投入

沙世のブランド「Ciala trois quatre」の新作ポンチョをストール風に羽織って、ラフなスタイルをクールにまとめたよ。凝ったデザインのブーツと合わせてちょいエスニック風★

♥ポンチョ：Ciala trois quatre
♥タンクトップ、ショーパン、ブーツ：海外で購入
♥ネックレス：Cartier　♥サングラス：Christian Dior

1：海外で買ったウェットティッシュ。2：鼻炎ぎみなので、やわらかいティッシュはいつも持ってる。3：泊まりが多いから歯ブラシはマスト★　4：新幹線のおしぼりは厚地で使いやすいから持ってると何かと便利★　5：スキンケアからメイク道具全部、ALEXIA STAMの大きめポーチにIN♪　6:どっか海外の空港で、外貨が余ったから買ったランバンの香水。甘すぎず、わりといい香りで気に入ってる♥　7：写真を雑誌に掲載することも多いから、デジカメで撮るよ。オリンパス タフ♪　8：コレも忘れたら死ぬ、充電器とバッテリー。9・10：日焼け肌の保湿用にアヴェンヌとニベア。11：1月に買ったエルメスの財布。12：鼻づまりの薬とオイルやリップが入ってる。13：バレンシアガのキーケース。14・15：iPhone6は日本用、レインボーの方はスペイン用のスマホ。16：移動中はアイマスクとイヤホンでリラックス♪　17：イビサで買ったサングラス。18：自立して使いやすいミラー★

in my BAG



お仕事・女子会・デート・子連れお出かけ…

お姉さん22人のバッグの中身と

みんなの「私物が見たい！」とのリクエストにお応えして、お姉さん22人がALL私物で大集合✧ ほんのり秋を感じる私



□ 専属モデル（31歳／東京都） 独身・子供なし
□ 杉山佳那恵 KANAE's Contents of the bag
Kanae Sugiyama

クール顔のバレンシアガの中は癒しのミニオンづくし♥

「バレンシアガのショルダーバッグは誕生日プレゼントでいただいたもの♥ このキャンバスシリーズは大きいのを自分で買って持っていて、小さいのも欲しいなぁと思っていたので、めちゃくちゃ嬉しかった〜✧」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧
3日で使い切る勢いで浴びるように使ってた。最近みんなに心配されすぎるので、あくびして潤す努力をしてる！

コンビニで必ず買っちゃう！
モデルやスタッフにはおなじみのレッドブル中毒っぷり。1日1本は飲まないと禁断症状が出ちゃうくらい（笑）。

―ほんのり秋Style♥―
黒コーデにブラウンを差して色っぽイイ女♥
大好きな黒コーデも、ボトムを揺れるシフォンにして、トレンドのブラウンを差せば色気が出る♥ ハットや肩見せ、ハイウエストで視線を上げて、とことんスタイル良く見せちゃいます★

♥トップス：SLY
♥スカート：Valmuer
♥ハット：EMODA
♥イヤリング：SLY
♥時計：HERMES
♥サンダル：EVRIS



―ほんのり秋Style♥―
ジム行ってからの仕事DAYはペタンコ靴でブロガー風カジュアル
動きやすさ重視の格好でも、襟抜きシャツや切りっぱデニムでトレンドを押さえてこなれ感を出すよ✧ ジムで汗をかくからまとめ髪でスッキリ。ハットでスタイルアップも♪

♥シャツ：NINE ♥デニム：MOUSSY
♥ライダース：paranoia ♥ハット：THE H.W.DOG&CO
♥サングラス：CHANEL ♥時計：CHANEL
♥ブレスレット：HERMES ♥スリッポン：CHANEL

in my BAG



1・2：かわいすぎるミニオンのスマホケースは、2つともラスベガス旅行でひと目ボレ♥ 3：ルブタンのミニ財布は小さいバッグ用♪ 4：イヴ・サンローランのリップは1本でしっかり色づいて潤う♥ 5：イヤホンも忘れたくない物のひとつ。NO MUSIC NO LIFE的な♪ 6：口の中が粘ついてきたらガムをかんでリフレッシュ。7：お直し用M・A・Cのファンデ。8：ピンクがアガる、miu miuのキーケース。9：ヘアメイクさんの韓国土産の自撮り棒。ミニオン好きを知ってて買ってくれたの〜♥ 10：不特定多数が触るものを触ったときなどに使うキレイキレイ。11：ミニオンの巾着はシンガポールのUSJで購入。ペン、印鑑、絆創膏、魔除けの塩（！）などを入れてる。

□ 専属モデル（33歳／東京都） 独身・息子1人
□ 早川沙世
SAYO's Contents of the bag

Sayo Hayakawa



秋になると持ちたくなる赤のバーキンで女っぽくエレガントに♥

「エルメスらしい上品な赤が素敵なバーキンは2年くらい前に購入。エレガントに持つこともできるし、カジュアルスタイルの差し色にも使えるから買って大正解✧ 赤いバッグって特別感があって、持つだけでアガるよね♥」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

出産で薄くなった生え際のアホ毛を押さえるワックス・マトメージュ。コレがないとみすぼらしい感じになっちゃう💧



コンビニで必ず買っちゃう!

残ってても買うから、バッグには最低2コ、家にもそこら中にある（笑）。気分爽快になるミント強めが好き。

―ほんのり秋Style♥―

透け感が色っぽいレースワンピでミーティングディナー♥

ハイネックや膝丈が今年っぽいワンピースは、自分のブランドの中でもお気に入りの1枚♥ クリアミックスのアンクルリボンパンプスを合わせて、女らしく仕上げたよ✧

♥ワンピース：Ciala trois quatre
♥ピアス：セレクトショップ
♥ネックレス：HARRY WINSTON
♥時計：Cartier
♥パンプス：Ciala trois quatre

in my BAG



1：THE BODY SHOPのボディバター。2：スマホは画面が大きいiPhone6 plus。3：コスメポーチはトリーバーチ。歯間ブラシや綿棒なども常備。4：香りが好きでリピートしているジョーマローンの香水。5：ガラケーは昔から知ってる人用。6：フリスクは食事後や移動中、口さみしい時にも。7：ALEXIA STAMの キーケース。内ポケットにはバンドエイドと塩もIN。何にでも塩をかけたい派なので😋 8：サングラスは、使わなくても常に入ってるかな。9：ジミーチュウのチェーン付き長財布は、バッグを預けた時とか、ちょっとした買い物に便利。

□ 専属モデル（31歳／東京都） 既婚・子供なし
□ 加賀美 早紀
SAKI's Contents of the bag

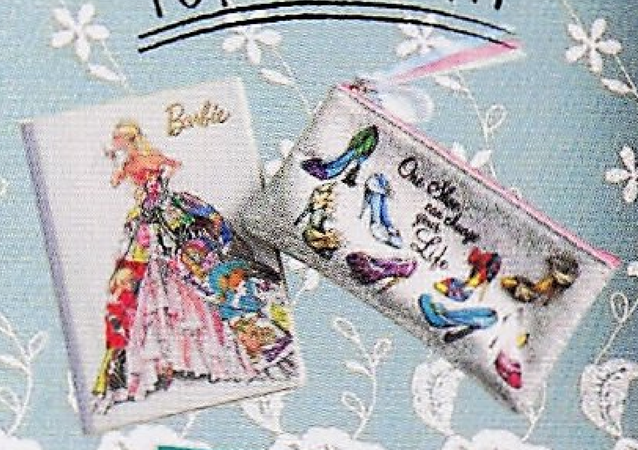
Saki Kagami



軽くてビッグなH&Mのバッグに、お泊まりもOKなアイテムをIN♪

「昼間は仕事で、夜は友達とワイワイ家飲み予定の日は、気兼ねなく使えるH&Mのバッグの出番★ プチプラなのにそう見えない質感や、コロンとした形がツボで、普段使いにぴったり！」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

デザインがひらめいた時に絵を描いたり、アイデアをメモするノートとペン。紙に書けば後で思い出しやすい！



コンビニで必ず買っちゃう!

ランチビール的な感覚で、仕事の合間に缶酎ハイをグビッと♪ お気に入りは極キレのグレープフルーツ味★

―ほんのり秋Style♥―

ゆるっとカッコイイシャツレイヤードをレギンスでシュッと★

ニットもシャツもオーバーサイズでヒップを隠して、ボトムはレギンスで細さを強調★ 着心地はラクでも、シャツできちんとした印象を保てるから、取り引き先にも失礼がないの♪

♥ニット：Cenerentola
♥シャツ：FREE'S SHOP
♥レギンス：SHOPLIST
♥ピアス、革ブレス：雑貨屋
♥サングラス：GUCCI
♥時計：Michael Kors
♥ブーティー：Cenerentola

in my BAG



1：高校の時使ってたノーブランド財布を復活。2：マイブームのガスコテ★ 3：シャネルのメイクポーチにはお直し用のコスメをIN。4：ヴィクシーのポーチにはイヤホンやケーブなど細々したものを入れてる。5：粒が大きいほうのフリスクが好き♥ 6：スマホは1台で十分。7：入っていると落ち着くパワーストーン。8：名刺入れ。9：初詣で買ったお守り。10：友達とカブりまくっているオリンパス タフ。11：100均の手口ふきは、口紅で荒れた唇がちゅるんとなるからオススメ！ 12：SHOPLISTで何と285円で買ったキーケース。13：ドンキの鏡は髪まで映るデカさが好き♥

□ 専属モデル（32歳／滋賀県）　既婚・息子1人・娘2人
□ けいこ
KEIKO's Contents of the bag

Keiko



持つだけでオシャレ見えする鮮やかグリーンのフルラに最小限のモノだけ入れるよ★

「カチッとしたフォルムと鮮やかなグリーンがオシャレなフルラのバッグは、確か去年の冬くらいに買ったよ。ママグッズは別のトートに入れるので、自分の荷物だけならこのサイズで十分。両手が空くからラクチん♪」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

東京で仕事の時は細々した移動が多いから、コレがないとかなり面倒くさい！　タクシー代も払えるし、重宝するよね。



コンビニで必ず買っちゃう！

基本コーヒー好きなんだけど、カフェイン摂り過ぎかなと思って、カフェインが少ない午後ティー始めました😊

—ほんのり秋Style♥—

大人なモノトーン×差し色バッグで撮影現場に到着！

レース×シースルーのトップスはSHOPLISTでひと目ボレ♥　デニムでボヘっぽく着るのもいいけれど、今日はバッグが主役だから、他を黒でまとめて大人仕上げにしてみました★

♥トップス：SHOPLIST
♥インナー：UNIQLO
♥ガウチョパンツ：NINA
♥ハット：fifth
♥ブーティー：fifth

in my BAG



1：お気に入りのだてメガネ。小さめレンズで知的に見えるの★　2：ポリカ ラスティングルージュのピンク。グロスなのにちゃんと色がつくから好き♥　3：ラチュール オールインワンリップは、唇がすごく潤います♪　4：コンタクトで瞳が乾くから、撮影のときは目薬を携帯。5：お世話になってる人からいただいて、もう5年くらい使っているシャネルの財布。これ以上使いやすいのが見つからない！　6：GUのスカーフ。今日は使わないのになぜか入ってた（笑）。7：フリンジが珍しいiPhoneケースはネットで購入。最近グリーンのグッズが気になってます♥

□ 専属モデル（33歳／東京都）　独身・子供なし
□ 桜井莉菜
RINA's Contents of the bag

Rina Sakurai



マカロンベージュに惚れたジルスチュアートのバッグに莉菜らしさを詰め込んで

「女子会のプレゼント探しでふらりと入ったジルスチュアートでひと目ボレ♥　この秋は女っぽいファッションでいこうと思ってるから、薄いトーンのベージュをチョイス。コロンとした形、上品なツヤ感などすべてがツボすぎる～♥」

—ほんのり秋Style♥—

シンプルで女らしいニットのセットアップもパンプスで派手さをオン

ヌーディで少しくすんだベージュのセットアップでレディにキメ✧。これに普通のパンプスだと大人すぎちゃうから、ルブタンのパンプスで派手さとエッジィさをプラスしたよ★

♥セットアップ：DURAS
♥イヤリング：渋谷109
♥パンプス：Christian Louboutin

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

スマホ依存だから、充電が切れたら死活問題！ コレはコードが長いからコンセントが遠い場合もストレスなし★



コンビニで必ず買っちゃう！

セブンのあんころ餅は、見つけちゃったらもう買うのが義務（笑）！　おもちがふわふわ＆あんがキメ細かいの♥

in my BAG



1：ラプンツェルのスケジュール帳。ペンフックは便利すぎて感動なんですけど！　2：口の周りのメイクがヨレたら、メイク落としシートで1回拭いたほうがキレイ。3：キャリーのキラキラミラー。4：ギズモの巾着は大阪の友達からのプレゼント。パールでデコってくれたの♥　5：汗拭きシートでいつもサラサラに😊　6：コンパクトなキーホルダー。7：オシャレと実用を兼ねる度入りメガネ。8：最近iPhoneにケースはつけない派。9：ずっと完売だったルブタンの財布に、ラスベガスで出合った時には運命感じた！　もちろん即買い★

□ ヨガインストラクター（30歳／東京都） 独身・子供なし
□ 真優川 咲さん
SAKI's Contents of the bag

Saki Mayukawa

in my BAG



1：Makeup Revolutionのアイシャドウパレット。パッケージがかわいすぎる～♥　2：イヴ・サンローランの空港限定パレット。こういうパレットに弱い★　3：ハワイのセフォラで買ったブラシセット。4：まん丸サングラスは渋谷109で2,000円くらい。5：携帯用電動歯ブラシ。6：まとめ髪にマストなマトメージュ。7：食事前に必ず飲むダイエットサプリ。8：カラコンはHONEY DROPSの1dayを愛用。9：暇さえあればリファでコロコロしてフェイスラインを引き上げ♪　10：ミシャのクッションファンデ。11：iPhoneの純正イヤホン。12：フェイスパックは安くても毎日使うことが大事★　13：ルイ・ヴィトンのキーケースを財布として使ってる。14：iPhoneのケースは美咲ちゃんと一緒に撮った写真で作ったオリジナル♥　15:ヒョウ柄にデコったスマホの充電器。16：動画やインスタを大量に見たり、ブログをアップしたりするからWi-Fiはいつも携帯。

―ほんのり秋Style♥―

タイトなワンピを小物で盛ってパンチを効かせる★

テーマは女子旅！　ニットワンピでラクちんだけど、襟っぽいデザインのネックレスやメガネ、ヒョウ柄リボンのパンプスでオシャレ盛り★　小物をバッグと同じ色味にして、全体を統一させたよ。

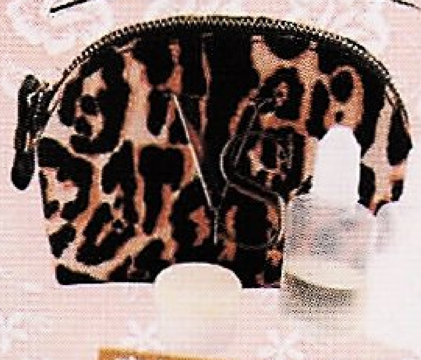
♥ワンピース：SHOPLIST
♥メガネ：SHOPLIST
♥ピアス、ネックレス：渋谷109
♥パンプス：LOUIS VUITTON

ブラウン×白のセリーヌの中は美容グッズで女子力UP

「30歳のお祝いでいただいたセリーヌのラゲージ。サイドを留めてスクエアにすればカチッと見えるし、サイドを出せばラフにも持てる★　荷物もたくさん入るし、何よりオシャレで超お気に入り♥」



Topic Item



忘れたら死ぬ💧

池野クリニックでしか買えないスキンケア品が入ったポーチ。泊まりの予定がある日は必ず持って行くよ★



コンビニで必ず買っちゃう！

最近マクロビアンなので♪　右の南瓜＆ペカンナッツのクッキーが特においしいよ。ナチュラルローソンは神！

シャネルを持つ日はコスメをそのまま入れて少数精鋭かつシンプルに

「とにかく白のシャネルが欲しくて、探しに探して福岡まで買いに行ったの！　ロゴマークとチェーンがシルバーだから、ギラギラしすぎないところがお気に入り。こまめにお手入れして、いつまでもキレイに使いたいな♥」



―ほんのり秋Style♥―

胸元の刺しゅうに視線集中♥　大人リラックスなロンパース

ガーリーに見えて、実は背中がバックリ開いてるギャップ萌えなロンパースで、気になる彼とお食事へ♥　バッグの白が浮かないように、ハットも白にしてバランスを取ったよ。

♥ロンパース：Lily Brown
♥ハット：snidel
♥ベルト：Lily Brown
♥サンダル：DIANA

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

お直し用のミシャ　クッションファンデ。リキッドとパウダーの中間みたいなテクスチャーだから、厚塗り感がなく◎。



コンビニで必ず買っちゃう！

小腹が空いた時に、ちょこっとサイズのパックンチョ♪　チョコとビスケットの絶妙な割合がツボなんだよね～★

□ 広島の看護学生（31歳／広島県） 独身・子供なし
□ 青木りえさん
RIE's Contents of the bag

Rie Aoki

in my BAG



1：手首や足首に、アクセ感覚で貼れるイヴ・サンローランのボディシール。最近毎日バッグに入ってるかも★　2：佳那恵ちゃんからもらったジュリークのボディクリーム。オーガニックで肌に優しいし、香りも大好き♥　リピ予定です。3:メインで使ってるiPhone。4:リリーブラウンのだてメガネ。メイクがヨレてきたり顔が疲れてきたらコレで隠す。5：血色がよく見えるM・A・Cのチーク。6：ジルスチュアートのリップグロスは唇の真ん中にポンとのせるよ。7：イヴ・サンローランの口紅が大好きで、新色はいつもチェックしてる♥　8：チーク用のブラシ。9：なぜか印鑑が(笑)。10：３年前に買ったエルメスの財布。

スカーフで印象が変わる 神戸レタスの シンプルバッグ★

「使える期間が短いカゴバッグはプチプラでGETして使い倒す！　コレは究極にシンプルだから、シックなスカーフを巻けば初秋までOK★　中はポーチで小分けしてスッキリ整頓してる。実はかなりの綺麗好きなんだよね」



—ほんのり秋Style♥—

トレンドを自分らしく着こなして、ブロガー仲間と撮影ランチ

肌見せ多めでも、小物の色と素材感で季節感を演出。腰巻き風のニットワンピ&つば広ハットで、とことんスタイル良く★　全身をニュアンスカラーでまとめたのが今っぽいポイント♪

♥ワンピース：GROWING RICH
♥ハット：Forever21
♥ピアス：Forever21
♥サングラス：Ray-Ban
♥バングル：神戸レタス
♥パンプス：神戸レタス

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

モバイルバッテリーのダンボーくん。野外でブログを書いたり写真をアップしたりするから、大容量のコレが必須！

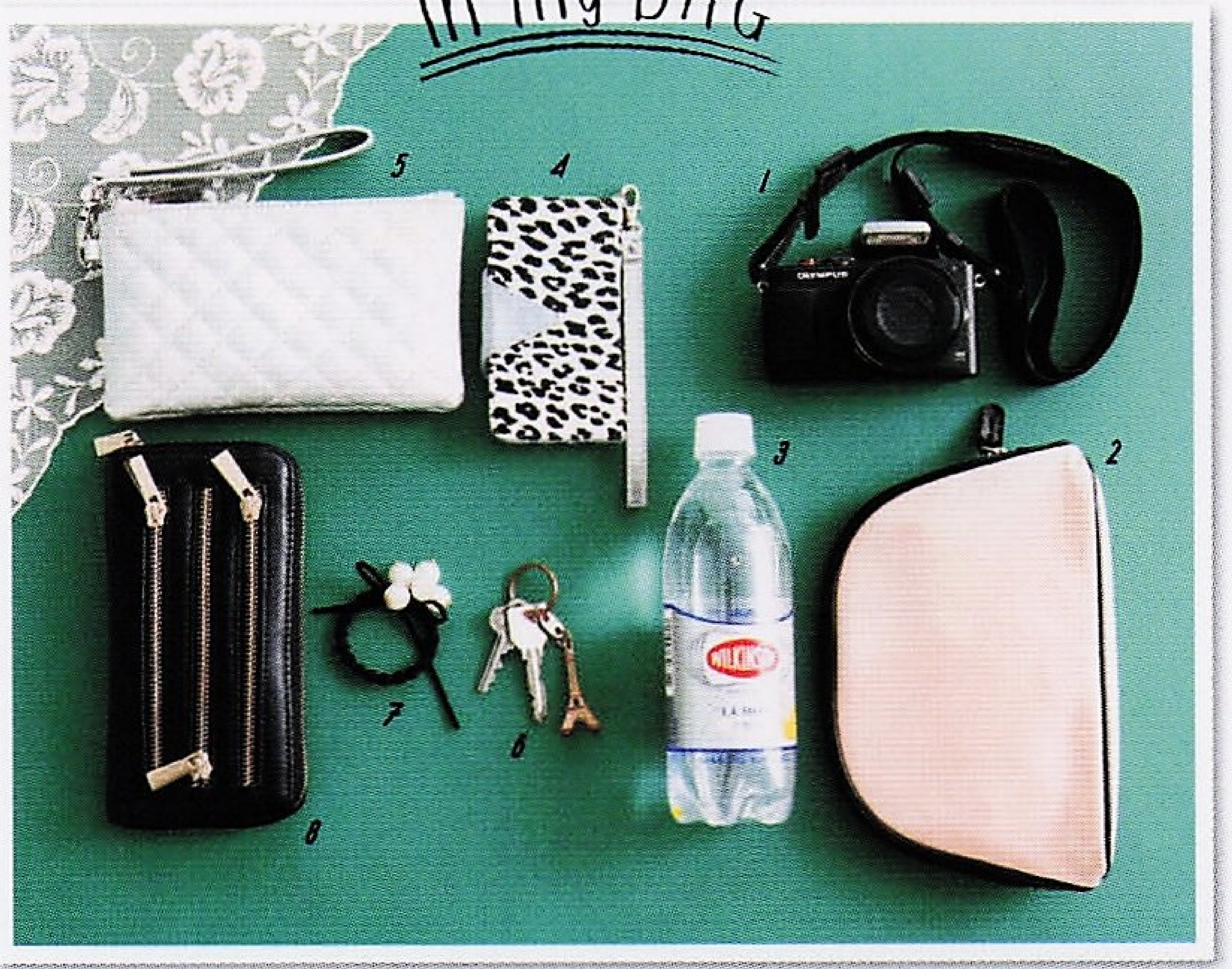


コンビニで 必ず買っちゃう！

galboのまろやかバナナは、久々にHitの味！　チョコ系のお菓子は夏バテにも効くし、リラックス効果も★

☐ TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）パツイチ独身・子供なし
☐ **MERI**さん
MERI's Contents of the bag
MERI

in my BAG



1：オリンパス ペンライト E-PL6。女の子の写真写りが良いし、料理も美味しそうに撮れる♪　2：Forever21のコスメポーチは開け口が広くて取り出しやすい♪　3：WILKINSONの炭酸水。シュワッと刺激強めが好き。4：パステルのレオパードがかわいいケースはスマホケースショップのSTARRYで購入。5：ダンボーくんと充電コード、イヤホンなどモバイル関係の物を入れてる。このポーチもForever21。6：エッフェル塔のキーホルダーはパリでGET。7：髪が長いからゴムはいつも持ってる。8：ジップのデザインがクールな財布もForever21で買ったよ。

paranoiaの迷彩バッグで レディなスタイルに ピリリとスパイス♥

「革が柔らかくて高級感があるparanoiaのバッグは、つい最近買ったばかり。迷彩といっても柄が目立ちすぎないから大人っぽいし、かっこよくもレディにも持てそう♥　今年流行のコロンとした形も、大きすぎないサイズ感も全部がツボった♪」



—ほんのり秋Style♥—

女ウケな セクシー甘辛MIXで 恒例の女子会へ✧

裾のフリルがキュートなセットアップを黒小物でクールに引き締めて、セクシー×甘×辛のMIXスタイルに仕上げたよ。肌見せニット＋ファーの、季節限定のオシャレを楽しむ♥

♥セットアップ：Lily Brown
♥ピアス：DURAS
♥ティペット：rienda
♥ベルト：不明
♥パンプス：GYDA

☐ カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
☐ **美咲**さん
MISAKI's Contents of the bag
Misaki

in my BAG



1：控えめなスタッズが気に入ってるジミーチュウの財布。2：ダイエットサプリ「生酵素と酵母」。植物由来だから安心・安全！　3：アップルマークのカバーをつけたiPhone6。4：まつげが下がったら気分も下がるので、ホットビューラーを常備。5：シャネルのサングラス。6：化粧直しのついでにまつげの根元に美容液を塗る♪　7：この目薬は白目が白くなる！　8：ヘア企画でお買い取りしたカチューシャは髪が邪魔な時に装着。9：指でのせられるクリームチーク。10：ジルスチュアートのミニ香水。11：Suicaはサッと取り出せるように内ポケットにIN。12・13：ジルスチュアートとイヴ・サンローランの口紅は気分で使い分けてる★　14：菅貞子のUVクリーム。15：菅貞子のBBクリームは、重ね塗りしてもヨレないから化粧直しにも使えるの。

Topic Item

忘れたら死ぬ💧

乾燥したり痛くなったらつけ替えたいから、カラコンのスペアは常にスタンバイ。写真撮るとき裸眼はありえないから！



コンビニで 必ず買っちゃう！

コーヒー中毒の私にとって、コンビニのドリップコーヒーは安くておいしいから助かる♪　特にセブンの味が好き。

□ ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都） 既婚・娘1人

□ 水野祐香さん

YU-KA's Contents of the bag

Yu-ka Mizuno

in my BAG



1：ブロガー仲間みんなオソロのオリンパス ペンライト E-PL6。2：Sweet mommyの授乳ケープの巾着の中にオムツも一緒に入れてる 3：帰りにスーパーで買い物するときに使うMONOPRIXのエコバッグ。4：Deux Luxの財布はお父さんからの誕プレ♪ やっぱり黒はキレイな状態で長持ちするからイイよね！ 5：キリンのソフィーはベビーちゃんのおもちゃ♪ 6：Forever21のサングラス。7：メイド オブ オーガニクスの赤ちゃん用虫よけスプレー。8：スマホケースはSTARRY。9:Toria＆Howard Organic HARD CANDY。なめると落ち着く優しい味。10：多分キャンドゥで買ったメイクポーチ。中には最低限のお直し道具が入ってるよ。

Topic Item



忘れたら死ぬ

トイレ用フレグランス「トアロカプリシャス」。ベビーのオムツ替えのニオイ消しに、シュッとひと吹き★



コンビニで必ず買っちゃう！

たまにはママもストレス発散♪ ノンアルだけど、ちゃんと苦いから飲んだ気分になれるんだよね。喉もスッキリ！

子育てグッズがザクザク入って デザインも使い勝手も◎な 神戸レタスのビッグトート♪

「プチプラなフェイクレザーは、ママバッグとして普段使いしやすい♪ 持ち手が長いから、エルゴでベビーを抱っこしてもあんよにぶつからないのはうれしい発見★ 大きなフリンジ付きで今っぽさもあって◎！」



—ほんのり秋Style♥—

オフショルでかわいくおめかしして家族でディナー♥

ママになってからはいつもペタンコ靴だけど、パパも一緒の時はヒールでおめかし。授乳しやすさとかわいさを兼ね備えた大きなフリルのオフショルで、たまには女子オーラを出しちゃいます♥

♥トップス：GROWING RICH
♥ガウチョパンツ：GROWING RICH
♥時計：Daniel Wellington
♥ブーツ：神戸レタス

プラダの2WAYバッグは 形も大きさも好きすぎて 全部で3つ持ってます♥

「プラダのこのバッグは、赤、ピンク、黒を持っていて、現在白の入荷待ち中★ スクエアなフォルムで、甘い洋服を着てもブリブリになりすぎないのと、何より私の荷物の量がぴったり収まる大きさが好きなんです♥」



—ほんのり秋Style♥—

ダンナさま好みのラブリーなスタイルで仕事帰りのデートへ♥

私自身もリボン好きで、ダンナさまもかわいい格好が好きなの♥ だけどブリブリはイタいから、全身をタイトにまとめて、女っぽくて大人なラブリースタイルになるように心がけてるよ。

♥ニット：ROJITA
♥スカート：evelyn
♥ブレスレット：pink tiny
♥パンプス：Christian Louboutin

Topic Item



忘れたら死ぬ

食前に飲むカロリミットは、デコったケースに移し替えてバッグに入れてるよ。忘れたら買うか、何も食べない！



コンビニで必ず買っちゃう！

むくみ対策のあずき美人茶、便秘予防にルイボスティー、脂肪消費を助けるヘルシア緑茶。この3つは常に備蓄。

□ 美容室経営&アクセサリーデザイナー（28歳／東京都） 既婚・子供なし

□ 大城あいさん

AI's Contents of the bag

Ai Ohshiro

in my BAG



バッグの中はベビーピンクとキラキラでとことんラブリー♥ 1・2：スマホは2台持ち★ シャ○ル風のケースは韓国で、リボンのケースはフランフランで買ったよ。3：自分のブランド「pink tiny」の箱に替えのアクセをIN。4：ジルスチュアートの香水はアトマイザーに移して携帯。5：プラダの財布はダンナさまからの誕生日プレゼント♥ 6：リボン柄のコーム。こういう小物もリボンを選んじゃう。7：コロコロはやっぱりリファがいちばん効くと思う。8：ジルスチュアートの日焼け止め。9：フリスクもデコケースに入れ替えてる♪ 10：ハニーサロンのポーチは横長で使いやすい。11：ふわふわのヘアゴム。12：ポーチに入らないディオールのフェイスパウダー。13：クリスタルが大人可愛いジルスチュアートのミラー。



カジュアルを高めに見せるシャネルのデニムトート★

「去年の冬にプレゼントでいただいたシャネルのビッグトート。荷物をバサッと入れてサクッと取り出せるから、仕事用にヘビロテしています。デニム地でカジュアルだけど、ロゴの威力で一気に高級感が出る★」

Topic Item



ジルスチュアートのファンデは、春の限定パッケージがかわいくてお気に入り♥ ミラーも兼ねてるからないと困る!



口寂しいとき食べるのは、ミント系よりグミ派★ 今好きなのは、果汁が濃いコロロと海外の味がするHARIBO。



—ほんのり秋Style♥—

レザー風ワンピでラインを強調して色っぽく高級な女♥

産後太りも戻ってきたし、もともと大好きなタイトワンピを解禁! テーマは「ダンナさまと記念日デート」♥ ボディラインが主役だから、ノーアクセでシンプルに魅せるよ。

♥ワンピース：ZARA
♥パンプス：ZARA

Topic Item

忘れたら死ぬ

ダンナさまと一緒ならスマホもいらないくらいだけど（笑）。何かあったときコレさえあれば何とかなるから!

コンビニで必ず買っちゃう!

ご近所トラブル系のレディコミは昔から好き。半身浴でドロドロ汗かきながらドロドロのマンガを読む（笑）!

—ほんのり秋Style♥—

カーキ×チェックに黒小物で、とことんクールビューティに

個性的なジャケットとショーパンのセットアップは、意外と着まわしがきくのでこれからの季節に大活躍。誰よりも早くロングブーツを履いて、ブロガーっぽくキメたよ★

♥アウター：GYDA
♥ジャケット&ショーパン：LANDS OF Eden.
♥タンクトップ：INTERPLANET
♥ハット：relume
♥ピアス：LISA FREEDE
♥ネックレス：海外で購入
♥時計：FACEAWARD
♥ブーツ：Steve Madden

□ヨガインストラクター（26歳／千葉県） 独身・子供なし
□愛咲菜々子さん NANAKO's Contents of the bag

Nanako Aisaki



□FACEAWARD代表取締役社長（33歳／東京都）独身・子供なし
□山﨑みどりさん MIDORI's Contents of the bag

Midori Yamazaki

クールなヴァレンティノの中は黒と赤とシルバーでかっこよく!

「スタッズがめちゃクールなヴァレンティノのバッグは、ハワイで一目ボレして即購入★ 大好きな辛めファッションに似合うし、仕事用のiPadも入る大きさだから、本当に便利で毎日のように使っています♪」

Topic Item



唇に色がないと顔色がくすんで見える♢ 目薬も同じくらい大事。この2つは忘れたら買っちゃうくらいマスト。



サラッと飲めて腸にもいい飲むヨーグルト。中でもセブンプレミアムのは、すごくおいしくて濃厚で一番好き!

—ほんのり秋Style♥—

ロングカーデとストールで縦ラインを強調

カジュアルなスタイルでも、スリムなラインで女らしさは忘れない★ ヴァレンティノのスタッズパンプスは抜け感がキレイで、スキニーパンツと相性が良くてお気に入り。

♥カーディガン：ROYAL PARTY
♥ニットタンク：ROYAL PARTY
♥レースキャミ：ROYAL PARTY
♥パンツ：ZARA
♥ピアス：LOUIS VUITTON
♥ネックレス：DAMIANI
♥ストール：沖縄土産
♥パンプス：VALENTINO

□レーサー休業中（30歳／東京都） 既婚・娘1人
□神子島みかさん MIKA's Contents of the bag

Mika Kagoshima

シックでクラシカルなカルティエで特別な夜のデートへ♥

「使うほどに味が出そうな上質レザーのカルティエのクラッチは、余計な装飾が何もないところがクールで好き。完全にママモードをオフしたデート用バッグは、財布とスマホとリップが入ればOK!」

in my BAG



1：LOVEとパールのチャームが、私にしてはラブリーなキーホルダー。2：海外でまとめ買いしたスペアミントガム。3：名刺、メモ帳、サプリメントを入れたポーチ。4：エモダのサングラス。目が透けない真っ黒が好き。5：ミントスもまとめ買いしたもの。6：紙資料にメモしたりするからペンも必要。7：会社で作ったノベルティのサンプルで、どこにも売ってない1点モノ。化粧ポーチとして使ってます。8：シャネルのメタリック財布は10年くらい前にハワイで買ったもの。あまり使ってなかったので、復活させたよ★ ※スマホ出し忘れました!

in my BAG



1：外にいる時間が長い日はバッテリー式の充電器が必須。2：まだまだ残暑が厳しいから入れてるアリエルの扇子。3：シャネルのサングラス。光に弱いから、濃いめのブラックを愛用してます。4：かなり昔から使ってるルイ・ヴィトンのキーケース。5・6：リップスティックとハンドクリームは取り出しやすいようバッグの内ポケットにIN。7：頭痛持ちなんで、EVEを箱持ち。8：残したい写真はデジカメで撮る。カシオのEXILIMを愛用。9：スマホはauのアンドロイド。ケースのリボンが昨日折れた♢ 10：大好きなアリエルのハンカチ。11・12：財布と化粧ポーチはシャネルのクルーズラインのもの。

in my BAG



1：スマホはiPhone6。ケースはET-KINGがプロデュースするブランドのもので、友達からのもらいもの★ 2：ランコムのクッションブラッシュ。お直し用のチークだよ。3：結局あまり使わないけれど、目薬はないと不安。4：ジルスチュアートのオイルリップ。5：同じくジルのリップブロッサム。茶系の服のときはオレンジをチョイス。6：プラダのストラップ付きウォレットは、出産をがんばったご褒美にプレゼントしてもらったもの♥ 7：小顔に見えるHEROESのサングラス。

in my BAG



1：シンデレラのポーチは、キャラが好きというよりサイズ感が気に入った★　2：エチケットとして入れているミンティア。3：ROPIのワックスは全身に使えるし、アロマ系の香りが◎。4：だいぶ味が出てきた本革の手帳。5：ネットで探しまくったレベッカミンコフのスマホケース♥　6：アリスのティッシュ入れ。7：フランフランでつい買っちゃったバッテリー。8：携帯の充電器。9：香水はシャネルのココ マドモアゼル。10：ヘアゴム。11：すっぴん隠しはマスク派😊　12：エルメスのミニ財布。13：スギ薬局で買ったミラーは角度が3段階にできるの♪

☐ 北新地バニラ勤務&美容会社社長（30歳／大阪府） 独身・子供なし
☐ まなかさん
MANAKA's Contents of the bag
Manaka

ナルシスのファークラッチをコーデのアクセントに★

「バッグはコーデの一部だと思ってるから、お目立ち系のバッグを見つけると、ついつい買っちゃう♪　コレはナルシスっていうイタリア系のセレクトショップで購入。流行りすたりないモノトーンだから、今年もガンガン使う予定★」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

ことあるごとに手を洗うので、ハンドクリームはマスト。サラッとした使い心地のロクシタンを愛用中。



コンビニで必ず買っちゃう!

かむごとに味わい深い「鮭とば」は、お酒のお供にぴったり♪　こういう和風のおつまみが好きなんだよね。



—ほんのり秋Style♥—
バッグが主役♪
Simple is bestな
モノトーンコーデ
ハイウエストでスタイル良く見えるフェイクレザーのパンツに、超厚底のルブタンを合わせてとことん脚長に♪　テロッとしたブラウスは前だけインして、今っぽいシルエットに見せるよ。

♥トップス：GALLARDAGALANTE
♥パンツ：Forever21
♥ピアス：アクセサリー屋さん
♥ロングネックレス：minne
♥パンプス：Christian Louboutin



☐ ダンサー（39歳／東京都） 独身・子供1人
☐ Angelさん
ANGEL's Contents of the bag
Angel

差し色バッグが欲しくて買ったサンローランのミニボストン

「そろそろ新しいバッグが欲しいなぁと思って銀座のセレクトショップに入ったら、このバッグに出合ったの♥　くすみのない赤や小さいスタッズがカッコイイし、黒い服が多いので差し色になる♪　荷物が少ないから、バッグは小さめが好み★」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

自分がいい匂いじゃないと気分が上がらないから、必ず持ってる。夏～秋はForever and ever Diorを愛用♥



コンビニで必ず買っちゃう!

口臭を抑える効果があると聞いて、りんごジュースを飲むようにしてる。Strideガムは味が長持ちする★

—ほんのり秋Style♥—
シンプルなスタイルを流行のロングジレと赤差しでカッコよく!
ショルダーの赤とジレの縦ラインで、グンとスタイルアップ★　ハンドメイドのチョーカーも赤にして、全身バランスを上半身に集中! 髪の毛もレッド系のカラーなんだ♪

♥ジレ：ZARA
♥カットソー：EmiriaWiz
♥パンツ：Sneep Dip
♥ピアス：Forever21
♥チョーカー：sopranojungle
♥パンプス：Christian Louboutin

in my BAG



1：マツキヨのおしりふき。手や机も拭くよ。2：ミンティアで食後も爽快♪　3：化粧ポーチが入らないから、シャネルのお粉は裸でIN。4：iPhone6 plus。5：息子用のミニタオルは2枚必須。帰る頃には1枚ビショビショになるので（笑）。6：息子をかわいく細やかに撮りたいから、最近買ったオリンパス タフ。7：ハンドクリームは息子も使うから自然派のロクシタン。8：口紅は内ポケットに。9：ルイ・ヴィトンのキーケース。10：100均のポーチをオムツ入れにしてる。11：息子がぐずった時用のiPad。12：財布はセリーヌ。



—ほんのり秋Style♥—
動けてオシャレなシャツ×パンツで恒例の子連れランチ会へ!
パンツをスタイルよくはきたいからヒール靴。でも息子を連れてるからストラップ付きが絶対条件。色数を抑えた今っぽいコーデで、プラダのバッグを引き立たせるよ。

♥シャツ：ZARA
♥パンツ：NATURAL BEAUTY BASIC
♥時計：ROLEX　♥パンプス：ESPERANZA

in my BAG



1：脂が浮いてきたらM・A・Cのファンデで押さえる。2：新調したばかりのシャネルの2つ折り財布。なのに、バッグに無理矢理入れたら革がハゲた～💧　3：モスキーノのスマホカバーはミラーにもなるしかわいいし、大好き♥　4：レブロンのカラーブーストはしっかり色がつく★　5：エチュードハウスの口紅はナチュラル系ピンク。6:コンタクトは度入りなので、ビュークリアでこまめに点眼。7：タブレットはミンティア派。8：スニープディップのキーケース。派手でかわいい！

☐ 医療関連会社勤務（32歳／東京都） 既婚・息子1人
☐ 古橋綾香さん
AYAKA's Contents of the bag
Ayaka Furuhashi

ママグッズが減ってきたので、小さめのプラダを解禁★

「スタッズがオシャレなプラダのデニムバッグは、最近プレゼントでいただいたもの♥　デニムカラーはどんな服とも相性がいいし、ストラップ付きだから息子と一緒でもOK！　マチが広いから意外に大容量なのもいざという時助かる♪」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

やっぱり男の子は乗り物系が本当に好き。移動中やカフェなど、持たせておけばイイコになっちゃう最強アイテム。

コンビニで必ず買っちゃう!

最近職場復帰したので、目が回るくらい忙しい！ほどよい甘さのtorottoとジャスミン茶で、仕事と家事の疲れを癒します。



——ほんのり秋Style♥——

強めでエレガントな イイ女カジュアルで 颯爽と★

ZARAで見つけた肩かけ風ジャケットに、デコルテがセクシーなトップスを合わせて、一筋縄ではいかない感じのカジュアルが完成。パンツスタイルでも"イイ女"が目標！

♥ジャケット：ZARA
♥トップス：RESEXXY
♥パンツ：GYDA
♥ピアス：ZARA
♥ブレスレット：BVLGARI
♥パンプス：VALENTINO

□ ダイエットアドバイザー（28歳／東京都） 独身・子供なし
□ **CHIHA**さん
CHIHA's Contents of the bag
CHIHA

こなれ感が出てコーデになじむ、プラダの黒は出番が多い逸品✧

「プラダの2WAYバッグは、シンプルでサイズ感がちょうどいい★　カジュアルすぎず女っぽすぎず、なんかこなれた感じが出て、コレを持つとどんな格好でもセレブっぽくキマる気がする！」

Topic Item



忘れたら死ぬ💧

ハンカチ、ティッシュ、胃薬や痛み止めなどをまとめたミニポーチは、いざというときにないと不安になるんだよね💧



コンビニで必ず買っちゃう！

うまい棒のコンポタ味は、たまに無性に食べたくなる★　茎わかめとプロテインバーは小腹が空いたときの非常食。

in my BAG



1：カバーマークのファンデは、割れたらイヤだからデジカメケースに入れてる。2：香水はシャネルのチャンス。3：プラダの小銭入れを財布にしてる。4：エチケットのミンティア。5・6・7：イヴ・サンローランの口紅とNYXのグロスと目薬は、10のポーチに収納。8：ヴィクシーのポーチにはお直し用コスメが入ってる。　9：ジルスチュアートのミラー。10：メタリックなポーチには、ヘアクリップと口紅などの他、テーブルにバッグを引っかけられる便利アイテムもIN。11：顔汗を飛ばす扇子。12:オリンパス タフ。　※スマホを出し忘れて映ってない（汗）！

シャネルのチェーンバッグはカジュアルに持てるネイビーが◎

「何にでも合うシャネルのショルダーが欲しかったんだけど、なかなかこのサイズが見つからなくて、やっとめぐり合えたのがコレ！　チェーンの長さが2段階になるし、何より手帳が入るサイズがGOOD」

Topic Item

今や入手困難なアイコスは、出た当初にいただいたの★　最初は軽すぎると思ったけど、吸ってるとハマるよ♪



忘れたら死ぬ💧

ローソンのグリーンスムージーは、周りでも美味しいと評判。美容にも良いから毎日飲んでる。



コンビニで必ず買っちゃう！

□ 会社経営準備中&トライアスリート（29歳／東京都） 独身・子供なし
□ **今井麻莉江**さん
MARIE's Contents of the bag
Marie Imai



——ほんのり秋Style♥——

バナリパの服は ほどよくマニッシュで 今の気分にマッチ★

半袖が珍しいジャケットが気に入って、トータルコーデで買っちゃった♪　男前なハットとジミーチュウのゴツめブーツを合わせて、かっこよく着こなしてみたよ。

♥ジャケット：BANANA REPUBLIC
♥シャツ：BANANA REPUBLIC
♥パンツ：BANANA REPUBLIC
♥ハット：不明
♥時計：Cartier
♥ブーツ：JIMMY CHOO

in my BAG



1：香水はシャネルのチャンス。くどすぎない香りが大人女子な感じ♥
2：ワイヤレスイヤホンは、ジムやランニングの時に便利。3：新しい仕事のために買ったプラダの名刺入れ。4：財布はシルバー×ゴールドスタッズのバレンシアガ。5:スマホはiPhone。夏バージョンのカバーだから、秋冬用を物色中。6：M・A・Cの口紅。7：カラコンしてるとめっちゃ乾くから目薬は必須。8：ラインがヨレた時用のKパレットのライナー。9：目が痛くなったら外すので、ケースには保存液を入れておくよ。10：お直し用のファンデ。11：エルメスの手帳はお仕事女子の憧れ♪



——ほんのり秋Style♥——

男女ウケのいい 大人かわいいワンピで ホテルランチへ♥

スカラップ裾がかわいいスナイデルのニットワンピは、着てると必ずホメられる♥　シャネルのストーンネックレスと白い時計で、ホテルにふさわしい華と品格をプラスしたよ。

♥ワンピース：snidel
♥ネックレス：CHANEL
♥時計：CHANEL
♥パンプス：Christian Louboutin

□ ダンサー（27歳／東京都） 独身・子供なし
□ **RIRI**さん
RIRI's Contents of the bag
RIRI

Topic Item

本気で英語の勉強してるから、暇さえあればiPodで教材を聴いてる。週2でスクールにも通ってるよ。



忘れたら死ぬ💧

新発売のSOY PREMIUMは、クリーミーで大豆感がスゴ!!　豆乳好きにはたまらない★



コンビニで必ず買っちゃう！

コロンとかわいくて品もあるエルメスのピコタンロック♥

「エルメスのバッグを少しずつ増やしていて、初のピコタンロックはエルメスらしい発色がキレイなオレンジにしたよ♪　バッグの中は大好きなピンク多めで女の子らしく。荷物は比較的少ない方だと思うよ♥」

in my BAG



1：フランクミュラーのハンカチ。2：トゥヴェールのミネラルファンデは毛穴が消える♪　3：サングラスはフライングタイガーのケースに入れてる。4：ボッテガ・ヴェネタのポーチは小さめサイズとピンクが好き♥　口紅、グロス、アイライナー、香水が入ってるよ。5：Huluで海外ドラマ観るのにハマってるからWi-Fiがないとダメ。6：バッテリーは自分でデコったオリジナル★　7：iPhoneの裏側にはミラーを貼ってる。さりげなく鏡を見れるから便利★　8：帰りに使うマスク。9：お財布はシャネル。カメリアの型押しがラブリーで、手に取るたびにハッピー♥



(左)1 枚は持っておきたい大人チェック柄で知的な印象に♥サイドのレースフラワーで甘さもプラスして。¥6,463 (中央) この秋注目度 No.1 のシックなモノトーンフラワー。上下のレースと洗練されたシルエットで女性らしさ溢れるデザイン。¥ 6,463 (右) Jewels 定番型のフレアワンピース。今年らしいモノトーンの大判フラワーに魅了される女子続出♥¥ 6,463 / 全て Jewels

JEWELS by sugar

常に最新トレンドアイテムを展開するドレスブランド「ジュエルズ」。今期は大人 × モノトーンをテーマに、女性の魅力を最大限に引き出すアイテムを多数リリース。1 枚で秋らしいドレススタイルが完成します♥

Model_Sayaka Araki / Rina Sakurai / Kanae Sugiyama
Hairmake_Jungen Iwamoto / Anri Mitsuishi
Photo_Tatsuya Kuribara

今年の秋は「大人モノトーン」がキーワード。



連載
姉ageha的
イチオシ
fashion selection

今月の“イイ女入門”アイテム

この連載では、身につけるだけで“イイ女”度が上がる、特別なファッションアイテムをピックアップ。つまり、毎号ここに掲載されるものを集めていけばその度にイイ女になれちゃうってわけ♡

PHOTO_Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY)
STYLING_Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL_Rina Sakurai **EDIT&TEXT**_Haruka Noda

第４回

「riendaの日本製デニム」

Made in Japan Denim from rienda

デニムのポイントは デザインの次に質感 イイ女は素材にこだわって

About Item:

今や1,000円台でもシルエットの綺麗なデニムが買える時代。10,000円以上のデニムを買う意味って何だろう…と思いたくもなっちゃいますよね。

でも安価なものはデニム“風”の生地だったり、薄くてペラペラだったり、クタっとしやすかったり。実はデニムって、値段相応の見栄えになりやすいんです。季節を問わず何年もはいていられるものだから、上質なものを１枚ワードローブに加えておくとコーディネートの幅がグッと広まるはず。

欲しいのは、デニム特有のハリ感と自然な色落ち具合。かといって硬すぎても色落ちしすぎていても、カジュアルすぎて色っぽさが遠のいちゃう。イイ女を追い求めるお姉さんに着こなしやすく、この条件を満たしてくれるのが『rienda』の「美 Line Denim」。綺麗なシルエット、そこはかとなく漂う女性らしさも魅力♡ 最近発売された同ラインのMADE IN JAPANデニムは、愛知県宇和島市にて縫製、デニムの産地・岡山県倉敷市で加工された、日本の職人技が光る１本。手作業でヴィンテージ風に仕上げているから、大量生産されているものとは上品さが一味も二味も違うんです。パッと見ても質の良いデニムだとわかるその存在感は、着る人のオシャレ度だって高めてくれます。

ちょっぴり肌露出を増やしたり、ヒールを履いて色気を加えるのがイイ女っぽく仕上げるコツ。この秋は本物のデニムデビュー、どうですか。

ダメージデニムパンツ¥18,500、レースビスチェ¥5,000／ともにrienda(バロックジャパンリミテッド) シャツ¥6,300／LIP SERVICE パンプス¥11,800／DURAS めがね、イヤリング、リング／すべてスタイリスト私物

マネするだけで"スタイルUP"も"こなれ感"も手に入る♥

ダサい💧」を解消する秋の着こなしテク21

流行のコーデをまんまマネしてるのに、自分が着ると「なんかダサい💧」って経験ない？ その違いは着こなしテクにあるんです!! 今回はオシャレな人が何気なくやっている、スタイルUPやこなれワザを詳しく教えちゃいます

PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY) **STYLING**_Tomomi Tanuma **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **MODEL**_Kanae Sugiyama, Saki Kagami **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira

スカート編



タイトスカートは腰丈トップスでぽっこりお腹をカバー！

ラインが出るタイトスカートは、トップスをOUTするのが安心。ただし、丈に要注意！

腰位置で揺れるトップスのおかげでお腹のラインがあやふやに★

トップス（パンツとセット）¥4,900、2連ネックレス¥1,900／ともにone way　スカート¥4,500／DaTuRa ルミネエスト新宿店　ブルゾン¥7,900／LIP SERVICE　バングル¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　バッグ¥8,900／Delyle NOIR 渋谷109店　パンプス¥6,900／R&E



腰より長いと💧

お腹は隠れるけど胴長…



フレアスカートはトップスINでメリハリBODYに！

ふわっと広がるフレアスカートは、トップスをINすることでクビレをメイクできるよ♪

ふわ、キュッ、ふわのレディなシルエットが手に入る♪

ニットトップス¥3,200／LIP SERVICE　スカート¥7,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,500／DURAS　ネックレス¥1,900／one way　ブレスレット¥2,300／お世話や　バッグ¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　サンダル¥7,900／R&E



トップスOUTだと💧

ウエストが広がって寸胴…

Skirt

AUTUMN 1 着こなしテク スタイルUPなトップスの着こなし方&選び方♥

お気に入りのスカートやパンツも、合わせるトップスを間違えるとスタイルが悪く見えてダサコーデに💧 正しいトップスとボトムの組み合わせをチェック！

パンツ編

ガウチョパンツはタイトトップスでウエストほっそり!

下半身のカバーに大活躍のガウチョ。でも一歩間違えると、さらにガタイがいい人に💧



ボリュームトップスだと💧

上も下も全部がボリューミー…

トップス¥3,500／SPIRALGIRL　ベルト付きガウチョパンツ¥4,900／one way　ブレスレット¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　スカーフ付きバッグ¥9,250／rienda（バロックジャパンリミテッド）　サンダル¥3,702／リエディ



下半身のふんわりマジックでウエストと足首が細見え♥

Pants

スキニーパンツはボリュームトップスで脚細に！

スキニーは上半身にボリュームを出して、スタイルUPな逆三角シルエットを作って★



ピタピタトップスだと💧

腰の張りが悪目立ち…

オフショルブラウス¥5,980／EGOIST ルミネエスト新宿店　パンツ¥4,900／RASVOA 渋谷109店　ピアス¥1,900／Grandedge 渋谷109店　ネックレス¥2,500／BARAK 渋谷109店　ブレスレット¥1,200／お世話や　バッグ¥9,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店



ふわっとボリューミーなトップスで脚まわりがほっそりした印象

AUTUMN 2 着こなしテク

Shirt

ひと手間でこなれて見える簡単小ワザ集♥

オシャレな人と同じコーデなのに、どこかが違う💧 実はそれ、小ワザの違いです！ ひと手間加えるだけで、コーデが見違えるよ✧

かなえ&さきが実践

「なんか



かっちりシャツは女らしい首・手首・ウエスト見せでクリア！

シャツ編





ブカブカでシャツに着られてる感じ…

シャツ¥2,203／KOBE LETTUCE パンツ¥13,990、シルバーブレスレット¥1,990、クラッチバッグ¥5,990／すべてRESEXXY 渋谷109店 ピアス¥1,200／BARAK 渋谷109店 ターコイズブレスレット¥1,000／お世話や ベルト¥2,900／SPIRALGIRL パンプス¥8,900／LIP SERVICE

How to? 襟立て

襟を立てることでフェイスラインがシャープに！ 鎖骨もしっかり見せて女らしさUP♪



1 首元が詰まって見えないようにボタンは2個開け★ 襟を広げて鎖骨を見せるよ。

2 首の後ろの襟をピンと立たせて立体感を出す。ポイントは全体を立たせないこと！

3 最後にシャツの裾を軽く引っ張って、首と襟にすき間を作る。胸元もキレイに開くよ😊

How to? 袖まくり

細い部分をしっかりアピールしないと、体全体が大きく見えて女らしさ半減💧



1 まず袖口がヒジ上にくるように一気に折ったら、袖口が隠れないようにさらに半分に折る。

2 ①で折った袖をさらに半分に折る。このとき、袖がナナメになるように折るのがポイント。

3 最後に上から出ている袖口をグイッと外に折れば完成。きっちりせずラフでOK！

How to? ブラウジング

裾をゆったりINすることで、ぽっこりお腹をカバーしつつ脚長に見せる🐱



1 シャツを全部出してスタート。シワシワだとカッコ悪いのでアイロンはマスト！

2 前側のシャツだけズボンに入れるよ。くしゃくしゃにならないように、きっちりと★

3 最後にINしたシャツを少し引き出す。均等にたるむように両端を持つのがコツ。

カーデ編



体型が丸見えだし少し物足りない…

さりげなく巻いたカーデでお尻まわりをキュッと引き締め！

Cardigan



ガッチリ肩幅もタプタプの二の腕もオシャレぶりながら目くらまし★

How to? 肩かけ

微妙な季節の体温調節に欠かせないカーデは、使い方次第で体形カバーやコーデのアクセントにも✧

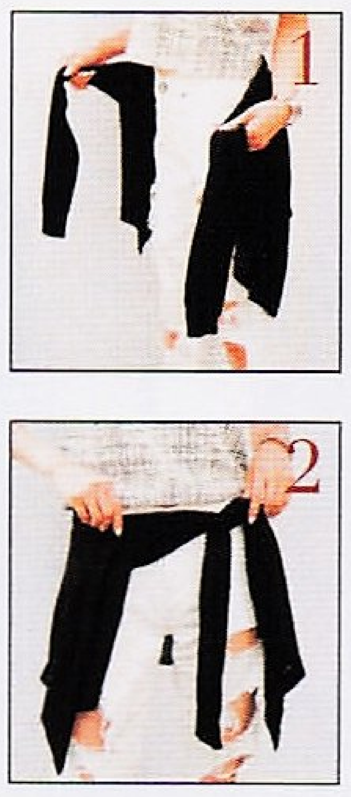


1 まずはボタンを全部外す。肩にかけたときにちょうどいい丈になるよう、上側を折って長さを調整するよ。

2 肩にかけたら、片方の二の腕が隠れるように中心からズラして1回結ぶ。仕上げに袖口を1回折って、短くする。

How to? 腰巻き

腰の張りやお尻の大きさをカバーしてくれるだけじゃなく、ウエストマークで脚長に見える効果も♥



1 ボタンを全部外し、後ろを腰の位置に合わせる。前下がりになるように、少し下めの位置で袖を1回結ぶよ。

2 結び目を中心から少しズラす。これでラフさが出て、こなれ感がアップ。ついでに太ももの太さもごまかせる♥

カーディガン¥2,900、ピアス¥1,000、パンプス¥5,900／すべてジュリアーノ ジュリ ノースリーブトップス¥4,990／RESEXXY 渋谷109店 パンツ¥10,800／BARAK 渋谷109店 バングル¥1,800／お世話や バッグ¥7,900／LIP SERVICE

3 AUTUMN 着こなしテク ボトムとシューズのベストバランスを伝授♥

街でも足元で失敗しているコが多数！ ボトムとシューズのバランスがいいと、オシャレ上級者に見えたり、脚長に見えたりとイイことづくし♪



ブーツ¥15,500、ブレスレット¥1,900、バッグ¥6,500、ファーチャーム¥6,500／すべてDURAS　オフショルトップス¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　スカート¥6,500／LIP SERVICE

ショートブーツのほどよい肌見せでミニ丈でも大人っぽく♥

抜けが多いと♢

ミニ丈が強調されすぎてイタイ…

ブーティ¥9,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　トップス(参考商品)／ジュリアーノ ジュリ　ガウチョパンツ¥1,850／リエディ　ピアス¥1,990／RESEXXY 渋谷109店　ネックレス¥2,500／RASVOA 渋谷109店　バングル¥4,500／DURAS　クラッチバッグ¥8,900／maris

ブーティで足首を見せれば脚全体がほっそり♪



抜けが少ないと♢

下半身が重くて短足に…

Boots

ブーツ編

ボトムの丈でブーツの長さをチェンジ！

履くだけで秋の足元にしてくれるブーツ★
ほどよい抜け感をキープすることが重要。



シンプルパンプスだと♢

なんだか足元が寒そう…

レースアップサンダル¥7,300／R&E　トップス¥3,500／one way　パンツ¥9,000／EGOIST ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,500／DURAS　ブレスレット¥1,500／お世話や　バッグ¥6,500／SPIRALGIRL

レースアップのアクセントでトレンド感も色気も急上昇★

ふわふわのファーパンプスで季節感と女らしさがアップ♥

ファーパンプス¥8,900／LIP SERVICE　トップス¥5,900、スカート¥5,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　ブレスレット¥1,500／お世話や　バッグ¥6,500／ジョワナリエ ルミネエスト新宿店

シンプルサンダルだと♢

足元もコーデもサッパリしすぎ…

トレンドシューズ編

Trend

シンプルボトムのときはインパクトシューズをチョイス！

足元がさみしいときに大活躍のシューズ★ 秋はファーやレースアップがオススメ☺



パンプス¥11,800、ピアス¥1,900／ともにDURAS　ワンピース¥7,990、バングル¥1,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　バッグ¥3,900／one way

甲まで見えるパンプスならひざ下が長～く美脚✧

ミニ丈ワンピだと♢

足元がちょっと生々しい…

クロップド丈×パンプスなら足首の細さが強調される！

ロールアップすると♢

ふくらはぎが強調されて太見え…

パンプス¥8,990、パンツ¥6,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　ジレ¥8,900、ネックレス¥1,900／ともにBARAK 渋谷109店　タンクトップ¥1,665／リエディ　ピアス¥1,500／DURAS　ブレスレット¥1,800／お世話や　クラッチバッグ¥7,500／rienda (バロックジャパンリミテッド)

Pumps

パンプス編

パンプスは肌見せ少なめがgoodバランス！

甲が出るパンプスは長めのボトムと好相性。
ほどよい抜け感をプラスしてくれるよ★

AUTUMN 4 着こなしテク

アクセ&小物は正しく使えばオシャレ度2割増し♥

どんなにコーデが完璧に決まってても、仕上げのアクセや小物使いを失敗すると途端にダサコーデに💧 正しい使い方をマスターして、秋のオシャレを完成させて✧



パールブレスレット¥1,000、シルバー2連バングル¥600／ともにお世話や　ゴールドツイストバングル¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ワンピース¥7,500／rienda（バロックジャパンリミテッド）

Bracelet

ブレス編

ブレスは重ねづけするとこなれて見える！

じゃらっと重ねづけすることでブレスの存在感もUP！ 手首も華奢に見えちゃいます♥



ゴールドトライアングルブレスレット¥1,300、ブラウンビーズブレスレット¥1,000、スエードフリンジブレスレット¥2,300／すべてお世話や　オフショルトップス¥2,900、ベルト付きガウチョパンツ¥4,900／ともにone way

スカーフ編

スカーフは首にすき間を作るのが正解！

流行のスカーフに挑戦してみたいけど、やり方がイマイチ分からないコは要チェック★

How to?



1 余裕をもって結べるような大判タイプが◎。まずはスカーフを細く折りたたみ、両端を持ってきつくねじる。



2 ①の状態でネクタイ結びにする。ポイントは結び目を小さくすることと、スカーフと首元にすき間を作ること。



スカーフ¥3,900／DURAS　ニットトップス¥5,900／MIIA　ブレスレット¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店

ハット編

ハットをかぶるならヘアはコンパクトに！

小顔効果のあるつば広ハットも、使い方を間違えると逆効果に💧 ヘアまで手を抜かずに！



ハット¥4,990／RESEXXY 渋谷109店　トップス（参考商品）／リエディ　ピアス¥1,580／EGOIST ルミネエスト新宿店　ブレスレット¥1,200／RASVOA 渋谷109店

ネックレス編

トップスの首元でネックレスの長さを変える！

何気なく選んでいたネックレスも、じつは首元のデザインで似合う長さがあるんです★

目線が鎖骨にくるので、女らしさもアピールできる☺ ショートネックレス（参考商品）／DURAS　Tシャツ¥1,009／KOBE LETTUCE



Vネックには短めネックレス

ネックレスのVラインで顔まわりがスッキリ♪ ロングネックレス¥2,490、ノースリーブトップス¥5,990／ともにRESEXXY 渋谷109店



首詰まりにはロングネックレス



左右違う色の瞳と
血を連想させる赤メイク

ベースは血色悪そうなほどの白塗り。目元は赤のアイシャドーをぼかすように広く入れて、クマの部分は特に濃いめに。まゆげは薄く、カラコンも色素の薄いグレーを使って冷たい印象に。赤リップ＋血糊で完成。[使用カラコン :Dear Queen ナチュラルブラウン、グレー]

人気予報1

プリンセスゾンビ

もはや定番コスプレのゾンビ。人とかぶらず、かわいさもある奇行種を狙うなら、呪われた姫をイメージしたドレススタイルに。黒赤で統一するのが不穏さを漂わせるポイント。



莉菜の

2016 ハロウィン人気コスプレ予報

メイク解説つき！

年々加速するハロウィンブームで人気衣装は９月中に売り切れなんてことも。
本気のクオリティを目指すなら今から何をやるか決めて、衣装を買って、メイクも研究しなくちゃ！
ドレッシーなものから話題の映画・アニメキャラまで！
今年っぽいコスプレ５つ集めました♡

PHOTO_Yasuaki Aman(PEACE MONKEY) **STYLING**_Mizuki Nakano **HAIR&MAKE**_Jungen Iwamoto
MODEL_Rina Sakurai **EDIT&TEXT**_Haruka Noda **THANKS**_EASE

Immortal Vampire Bride[ドレス、ベールつきカチューシャセット] ¥11,575 ／ハッピーコスチューム チョーカー¥3,300、イヤリング ¥2,300 ／ともにお世話や



黒眉と濃い赤リップで姫の意思の強さを表して

西洋のお姫様をイメージ。黒いまゆげは細いアーチに。目元はパープルがかった赤のアイシャドーを面積広くぼかすように入れて。主張の強いタレ目もポイント。目尻は下げつつ、黒目の下にブラウンのシャドーをオン。

Make Point!





人気予報2

白の女王

from Alice in wonderland

甘いコスプレがお好みなら、タイムリーなこのお姫様になって時間の旅へ♡　真っ白なドレスに全身白い肌。髪も白っぽい金！　ワケありな感じを思わせる目元の悲壮感が肝。

ドレス¥23,000／sugar　オフショルトップス¥1,998／スピンズ　パールチョーカー¥2,300／お世話や　クラウン／スタイリスト私物

人気予報3

マスカレード

妖艶でミステリアス。お姉さん世代に似合うマスカレード（仮面舞踏会）の衣装は全身黒で色っぽく。うさ耳だって大人見え♡　サテンやレースなど女性らしい素材の衣装でまとめて。

【右】ベアワンピース¥7,980《税込》／dazzystore　レースマスク¥398／オシャRevo　チョーカー¥1,400、イヤカフ¥1,600／ともにお世話や　【左】レースワンピース¥4,980《税込》／dazzystore　ウサ耳カチューシャ¥700／オシャRevo　イヤリング¥2,800／お世話や　パンプス¥6,900／R&E







太いアイラインでマスクに負けない目力

豪快にハネ上げたアイラインでカッコいい女性を連想させて。下にラインは引かずツリ目に仕上げるよ。マスクを着用するなら瞳の色は暗めに。うさぎになるなら、かわいすぎないよう色素の薄いヘーゼルの目に。[使用カラコン：Dear Queen　ヘーゼルブラウン]

Make Point!



人気予報 4

着せ替え人形

90 年代リバイバルの今、懐かしのお人形さんがあえて新鮮♡　タイトで膝上ミニのピンクワンピース、プラットフォームのコロンとしたパンプスでレトロ感を出してね！

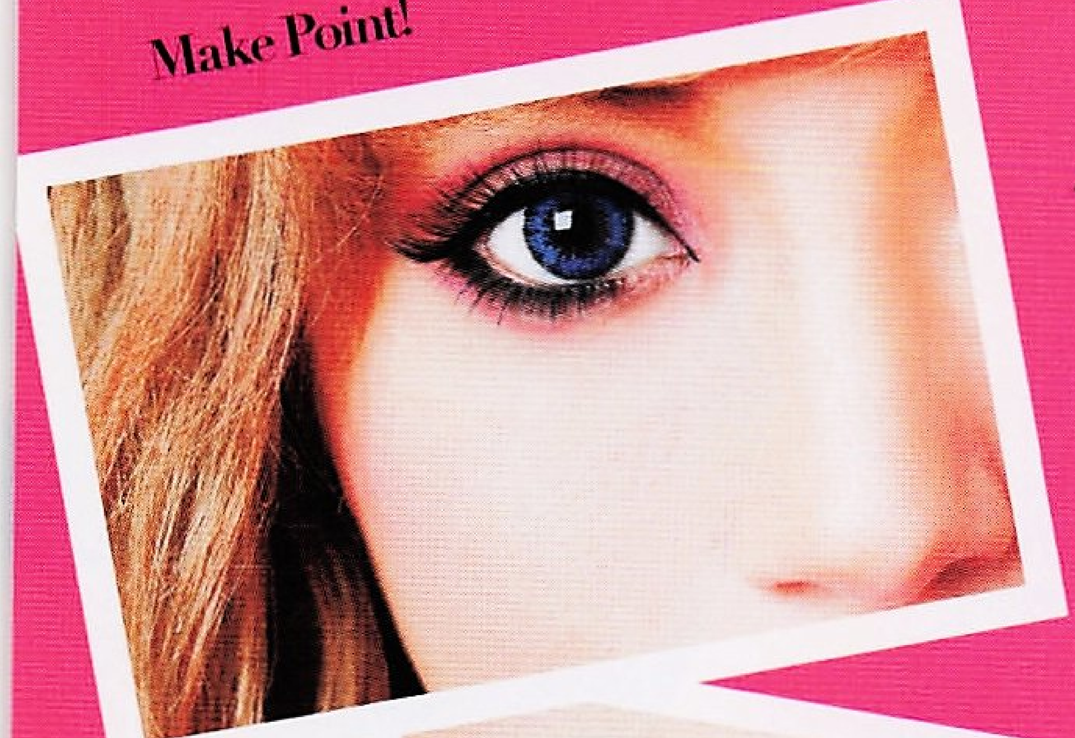


ドール風コスチューム [ワンピース、別途リボンカチューシャもセット] ¥6,980、パンプス ¥7,560《ともに税込》／ともに sugar　サングラス ¥500／スピンズ　バッグ ¥7,000、左下ファーサンダル ¥13,000／ともに Swankiss 渋谷 109 店

濃いノーズシャドーとオーバーリップ

顔から人間味を払拭。まゆげは表情が出やすいポイントだから、細く描きつつ前髪で隠して。人工的な顔に見せるためノーズシャドーも眉頭〜小鼻まではっきり濃く入れるよ。リップはかなりオーバーに輪郭をとってマット仕上げ。[使用カラコン：Fall in Eyez パリス]

Make Point!





Special Pink Edition

Rinachan

人気予報 5

伝説の六つ子

大ブームを引き起こしたあのアニメキャラは男のコたちと楽しんでも良さそう♡　色違いのパーカーに、シンボルをアイロンプリントすれば完成。髪や靴でかわいさも取り入れて。



幼い顔を目指して丸目と丸ほっぺに

奴らの巨大な目を作るのは不可能。せめて丸目に仕上げてかわいらしくコミカルな表情に。つけまは下げて装着、下まぶたはブラウンのアイシャドーを太く入れて目の面積を広く見せるよ。チークは頬の中央に入れて愛らしい雰囲気に。



パーカー／すべて編集部手作り　【黄色莉菜】ショートパンツ¥5,900／RASVOA 渋谷109店　ソックス¥1,000／タビオ(Tabio)　パンプス¥3,231／サルース　【紫莉菜】デニムパンツ¥1,998／スピンズ　パンプス¥6,900／R&E　【緑莉菜】スキニーパンツ¥7,900／Delyle NOIR 渋谷109店　パンプス¥5,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　シャツ／スタイリスト私物　【青莉菜】ダメージデニムパンツ¥12,800／BARAK 渋谷109店　サングラス¥1,998／スピンズ　パンプス¥2,768／サルース　【赤莉菜】ハイウエストスキニーパンツ¥1,998／スピンズ　パンプス¥6,900／R&E　【ピンク莉菜】ダメージデニムパンツ¥10,800／BARAK 渋谷109店　パンプス¥2,900／サルース　ニット帽／スタイリスト私物





今年のハロウィンはみんなでコスプレ

Halloween meets sugar

毎年盛り上がってるハロウィン！そろそろみんな、いつもと違うコスプレしたくない？？ 今年シュガーがオススメするのは「グループコスプレ」!! みんなでテーマを合わせてコスプレをするのが楽しい＆新しい!!

Photo Kuribara Tatsuya **Model** Sakurai Rina_Araki Sayaka_Sugiyama Kanae_Obara Yuuka
Hair&Make Iwamoto Jungen_Mitsuishi anri



COSTUME 01

女の子なら絶対あこがれる きせかえ人形♥

年に一度のハロウィンだし、とびきりかわいいお人形さんになろ♪

ドレスアップドールコスプレ2点セット(ワンピース,カチューシャ)¥6,980 ブロンズウィッグ¥4,980すべてsugar&Jewels /サングラス 参考商品

COSTUME
02

かわいくて、おいしい あの飲み物に変身!!

Cafe Girl♥

カフェガール

キュートなフラペチーノがワンピースになっちゃいました!!友達とイロチでも、オソロでもかわいい仮装ができちゃうよ♡シャツワンピでセクシーな店員さんも一緒に街を歩こう♪



2トーンのブラウンでビターな女を演出するキャラメルフラペチーノ★
キャラメルフラペチーノ(ワンピース,カチューシャ)¥6,980 sugar&Jewels

パールビジューとフリルがさらに甘さを引き出すストロベリーフラペチーノ♪
ストロベリーフラペチーノ(ワンピース,カチューシャ)¥6,980 sugar&Jewels

ポイントにパールビジューをデザインしたおしゃれなカフェの店員さん♪
カフェ店員3点セット（シャツ,エプロン）¥5,980 suagr&Jewels

News

8/6(sat)~
NoveltyFair

ハロウィンな雰囲気抜群なオノ型iphoneケースをプレゼント!!当日はコスプレに合わせて使ってね♥
※iphone6対応,なくなり次第終了



姉 ageha 限定クーポン♥

コスプレセット
500yen OFF

クーポンコード
161031
クーポン期限 :2016/10/31

※コスプレセットを 3,000 円以上お買い上げの際にご利用いただけます

COSTUME 03

小さい頃読んだ絵本のあのキャラに…

昔話の英雄たち





みんなで並んで歩いたら インパクト大!! 目立ちたいならシリーズコスプレ!!

本格的なディティールのコスチュームは、♥髪型や小物もこだわって揃えると雰囲気も数段 UP

【左から】浦島太郎 2 点セット（着物，巻きスカート）¥7,980 乙姫 2 点セット（着物ワンピース，リボン）¥9,980 かぐや姫 3 点セット（襦袢，袴，着物）¥9,980 桃太郎 4 点セット（はちまき，羽織，袴，着物）¥9,980 鬼 4 点セット（羽織，チューブトップ，ショートパンツ，ツノカチューシャ）¥7,980 すべて sugar&Jewels



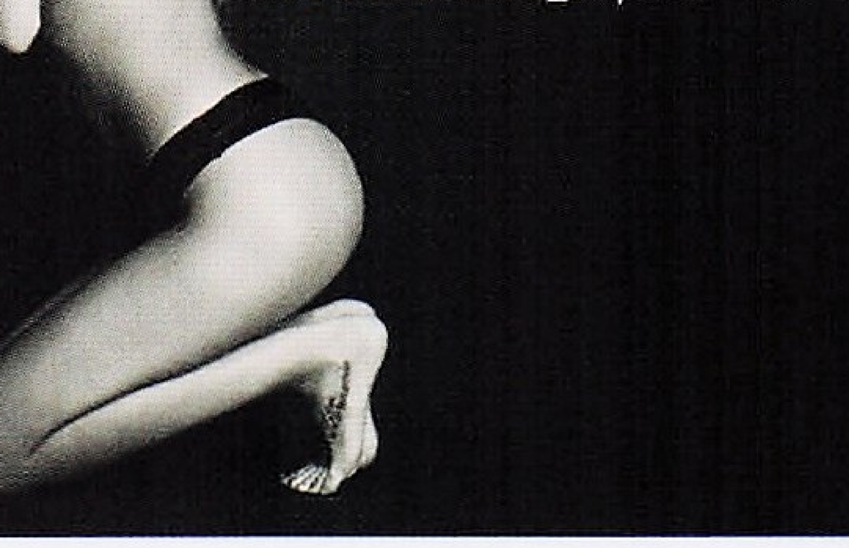
荒木の連載 其の九

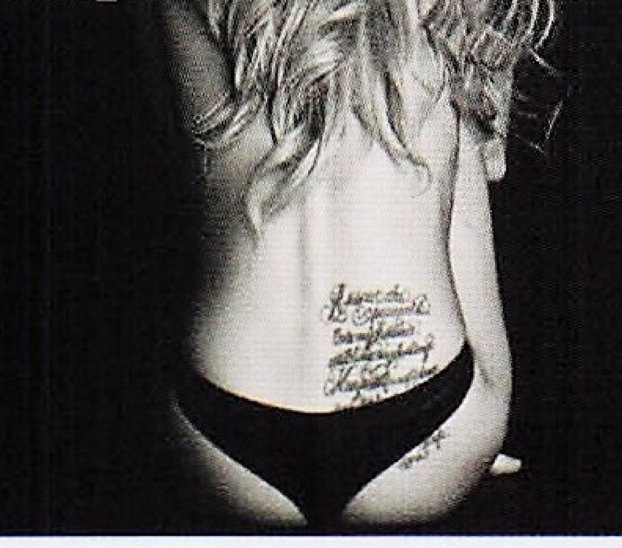
タイトルはまだない（募集中）。

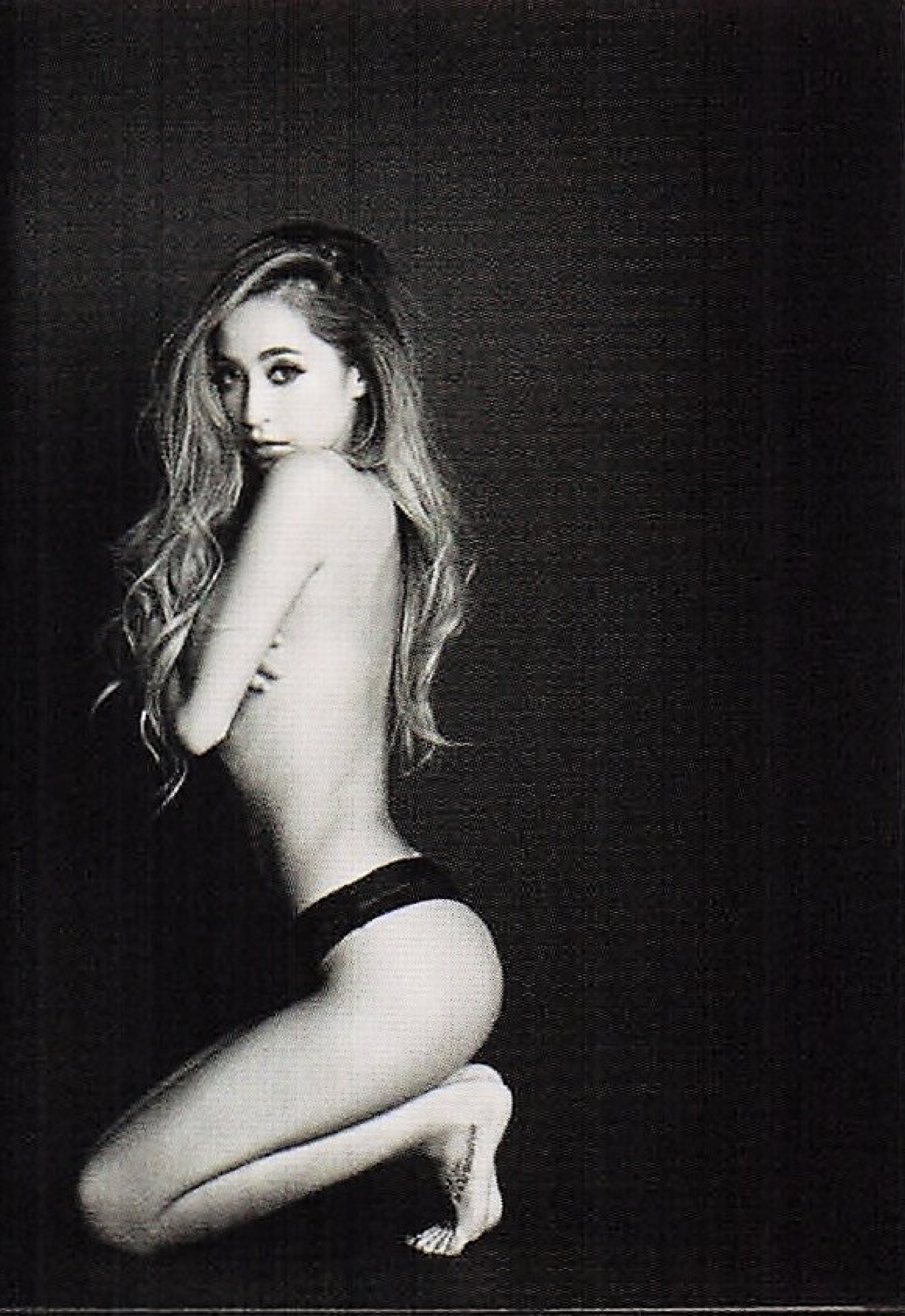
今回のテーマ
「窮屈」

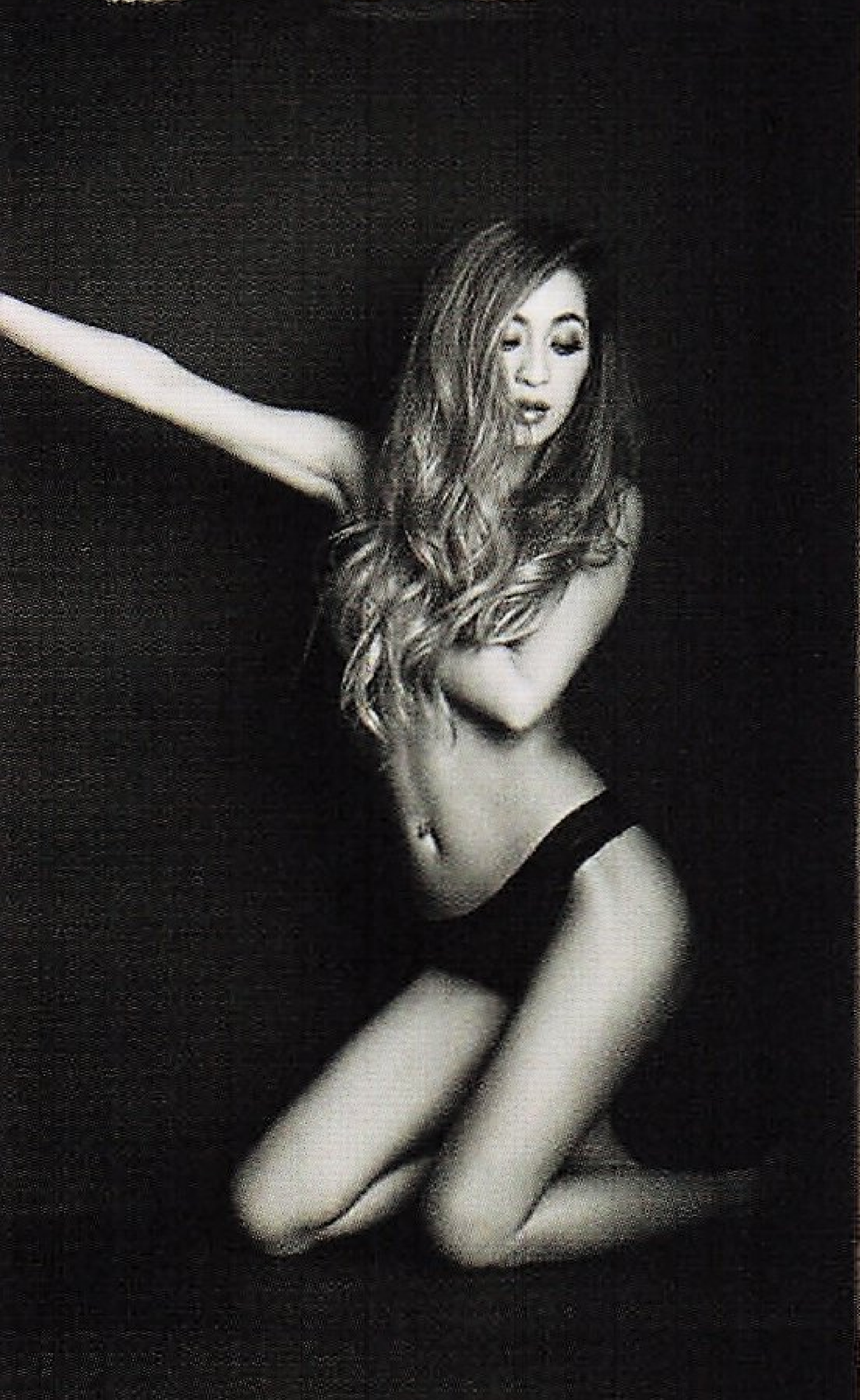
「日本からこんにちは。夏のはじまりとともに今年もイビサにおうちを借りたよん。が、日本での仕事が多くて１カ月くらい日本滞在中。今回はその間に思ったことをお話するね。」

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki
MODEL&TEXT_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda











「窮屈。

１年の半分以上を海外で過ごす生活をはじめて、３年経ったのかな。この連載でも“31歳”と“DJ A☆LUCKY”のテーマのときに話してきたけど、海外に出て随分考え方が変わった。

日本は“こうでなければならない”っていう理想論や常識論が強いってことにもここ最近気づいた。『ふつうさー、〇〇するよね』っていうセリフ、日本特有。“ふつう”を強要したがる。スケール大きく話すと、それがあるからこそ平和で安全な国でいられるんだなと思うけど、個人ベースだとそれが窮屈になるんだなって。

海外にいると“人は人。自分は自分”だから“ふつう”がない。『何か嫌なことがあるならその組織から離れればいいじゃん？』っていう軽い考え方なわけ。投げやりなんじゃなくて、変容性が高い。日本人は正義感が強いから“嫌でもその組織の中でうまくやれ。逃げたら負け、嫌だと感じるお前が悪い”みたいなとこあるじゃん。

どうやら、私にはそれが合わなかったんだなと、もうすぐ32歳になるというのに、今更気づいたわけです。

DJなのに、ウケのいい曲しか流しちゃダメ？
ある組織の中にいたら、みんなと仲良くして戯れてないとダメ？
苦手な人なのに、関係性を続けていないとダメ？
馴れ合い？
嫌だそんなの。

窮屈。
苦しい。
もっと自由でいたい。

私は私なりのつき合い方でやっていきたい。
都合いい？
そんなことない、人生一度きりなのに。

自分は自分らしい振る舞いで、堂々としていれば、みんな何も言わない。
言われたって、気にもならない。
自分がどうなりたいか着地点が決まってると、通過駅のことなんてどうでもいいんだよね。

決して上から目線なわけじゃなくて、私も昔そうだったから── その時の自分を思い出しちゃうから ──窮屈に感じるのかもしれない。

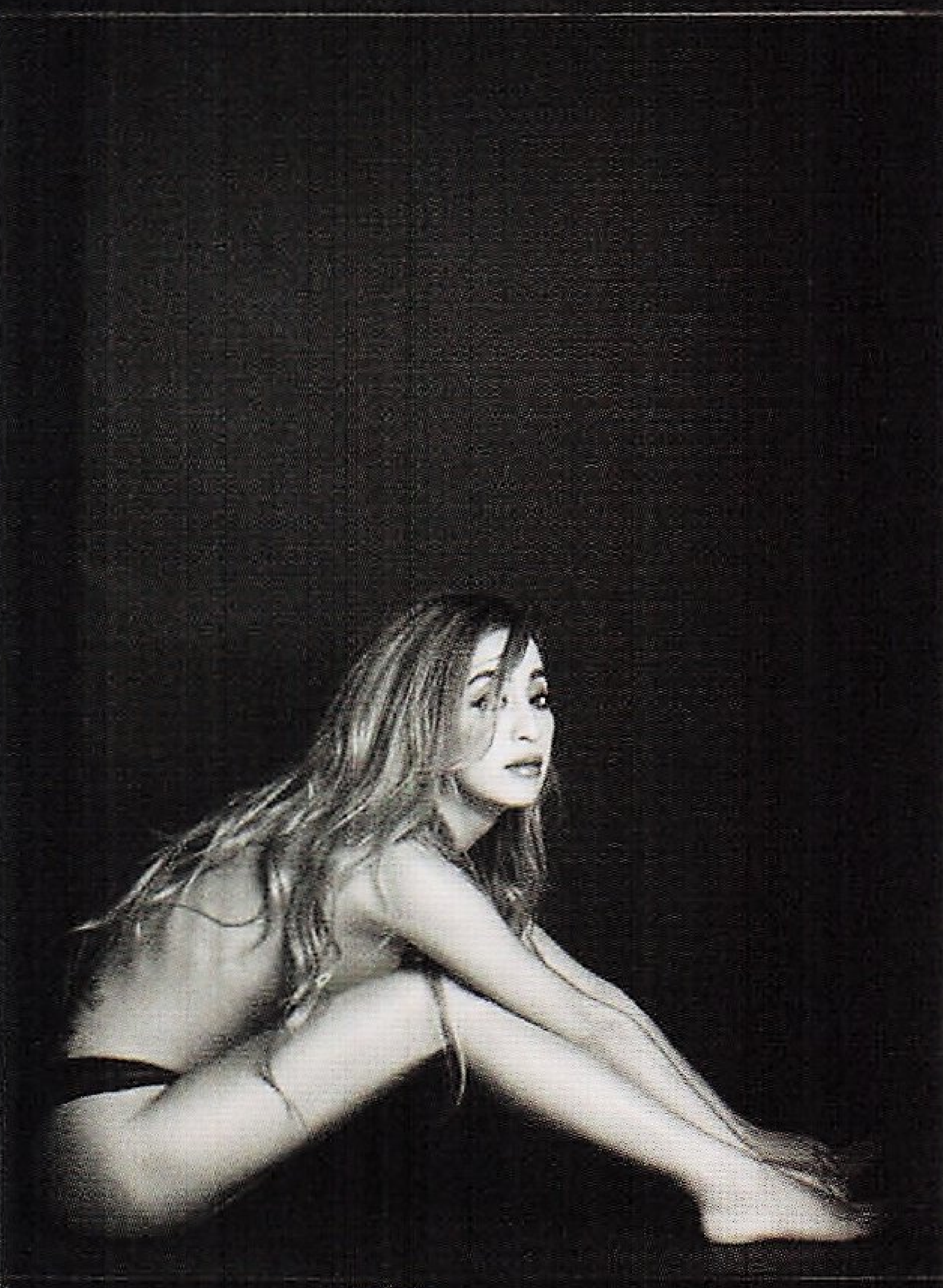
人からの評価や、流行りや、組織の中でうまくやっていくことにとらわれて、自分で自分の首を絞めてた。窮屈に生活してた。当時は気がつかなかったけど、自覚のない窮屈さほどしんどいものってないよね。ちょっとずつ内出血、気づいたころには重症みたいな。

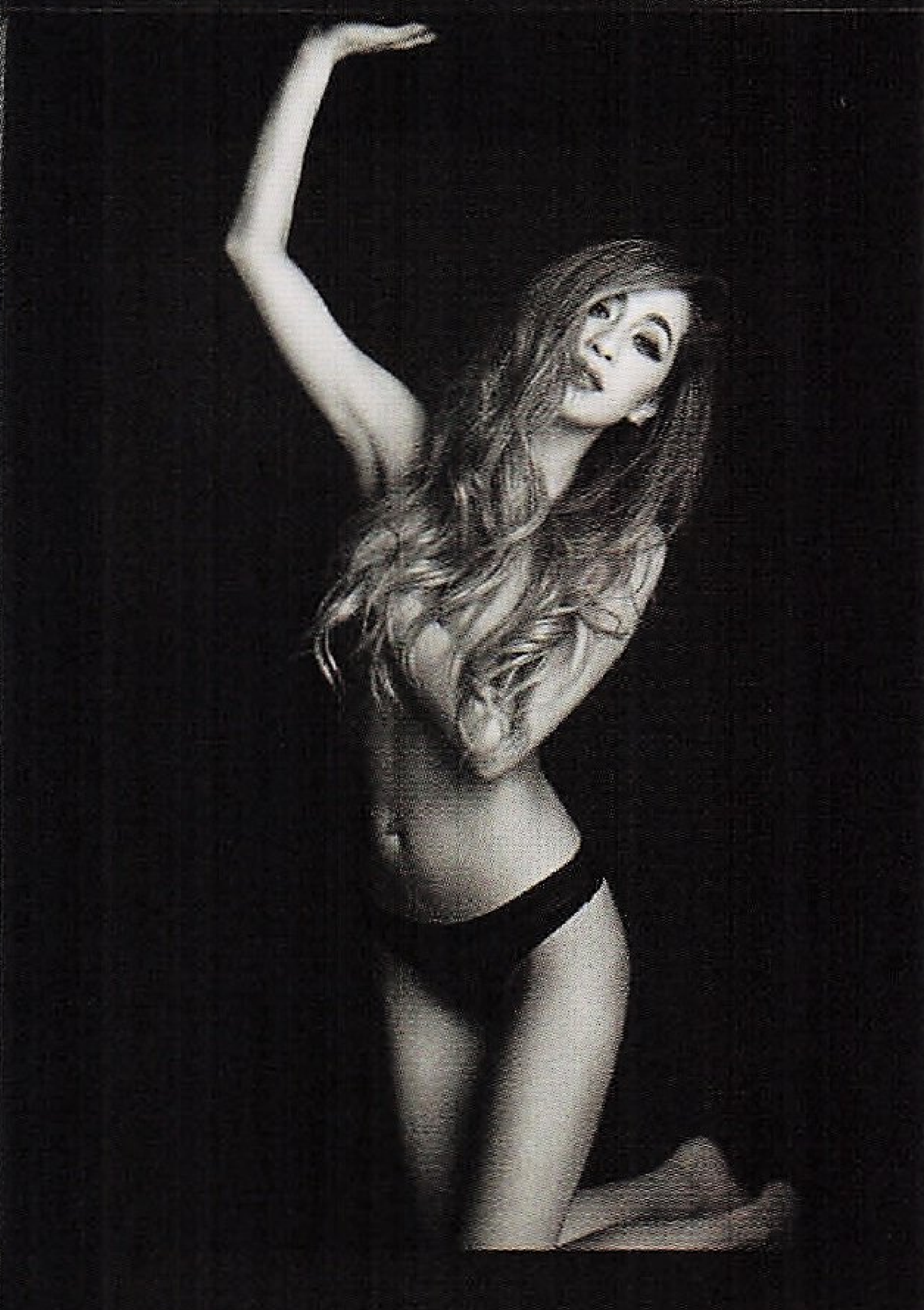
もっとみんなが、自分なりの自由空間を見つけられたらいいのに。

環境が変わること、決まった人間関係から飛び出すのって怖いし、なぜだかわからないけど切羽詰まってる時ほど『居場所はここしかない、ここにいられなくなったらやばい』って思うんだよね。でも、世界はこんなに広い。今まで知ることのなかった楽しいことが山ほど溢れてるんだよ。

そんなことを、今人間関係で悩んでる人たちに伝えたい気持ち。

いじめとか、モラハラとか、
パワハラとか、DVとか。
そこにいなくていいよ、大丈夫、居場所はちゃんとあるから。私も、見つけたからさ。」





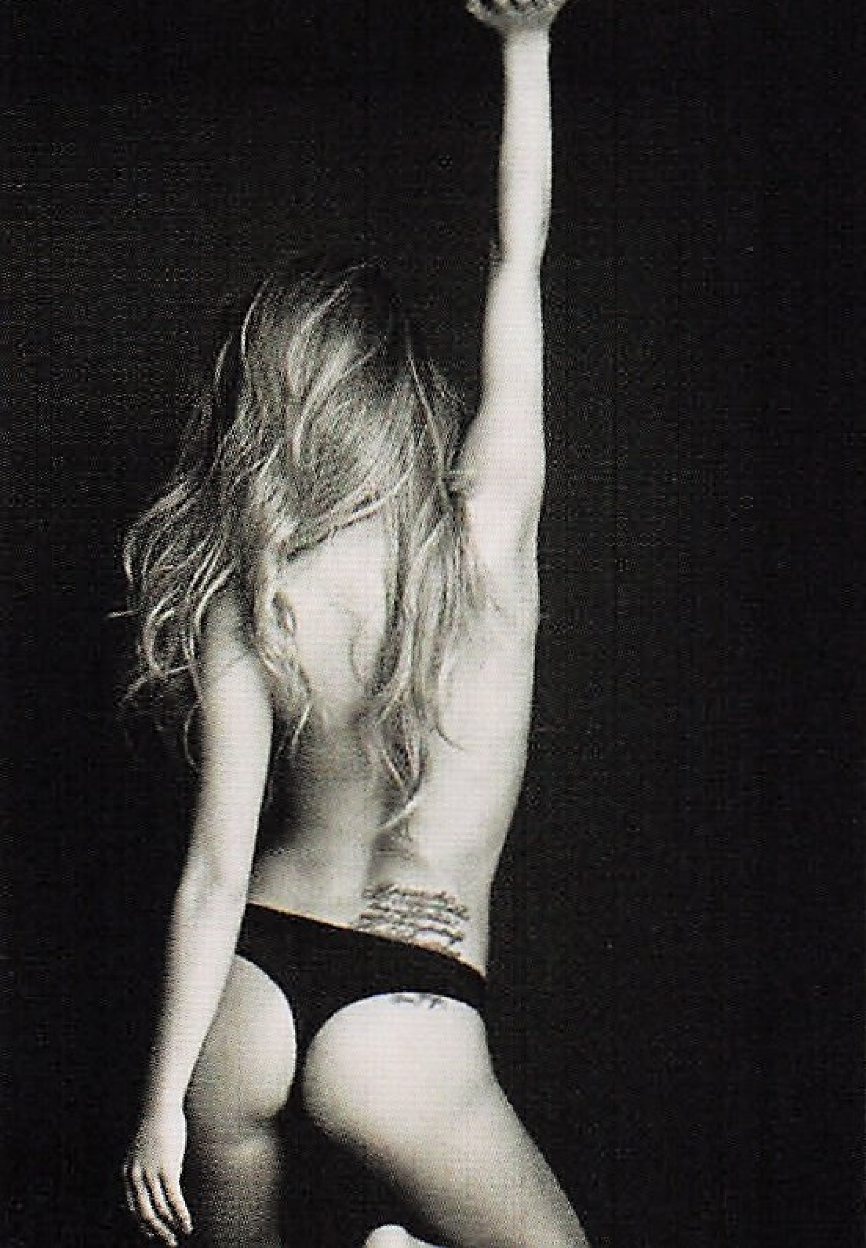
さやか心の俳句⑨

モテないよ　年下からは　より一層

「ライターさんから『年上と年下どっちからモテる？』って聞かれたから、その答え(笑)。そもそもモテないんだけど、年下の男性は、私を怖がって近寄ってきません。」

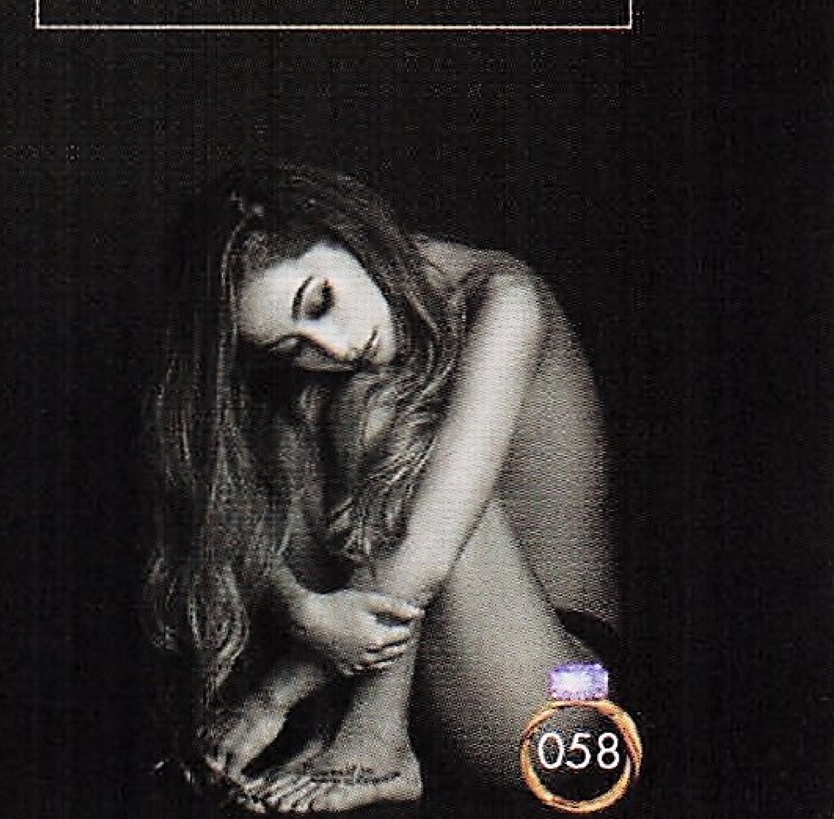
リクエスト大募集！

この連載でさやかにやって欲しいことを教えてください！　プレゼント応募ハガキに書いて送ってね。









5大肌悩みに立ち向かうお姉さんのスキンケア実録!!

なりたいのは メイクを脱いでもキレイな私

ハリの低下にどんよりくすみ肌💧　シミ、シワ、たるみに毛穴の開き…
アラサーになると肌の悩みが尽きないもの!!
でも、そんなときこそ日々のスキンケアを見直して、キレイを更新するチャンス✧
メイク顔はもちろんのこと、「スッピンもキレイ！」って言われたい♥

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし
荒木さやか

まだアラサー スッピンくらい見せられないでどうする？

＼だから私たちスッピンをためらうんです💧／

お姉さんの肌悩みRANKING!!

1位 ハリがなくなった
2位 くすみがヒドイ💧
3位 シミが増えた（涙）
4位 たるみが出てきた！
5位 シワが気になる…💧

and mode…



バー店員（27歳／東京都）独身・子供なし
矢野ユウキさん



人生の夏休み中（30歳／東京都）独身・子供なし
鈴木りんかさん



ボディジュエリー講師（27歳／静岡県）既婚・息子1人
深沢香歩さん

SAYAKA's METHOD♥

与える美容はしない主義 自分の肌を信じて スキンケアはワセリン1本!!

Check 健栄製薬のベビーワセリン



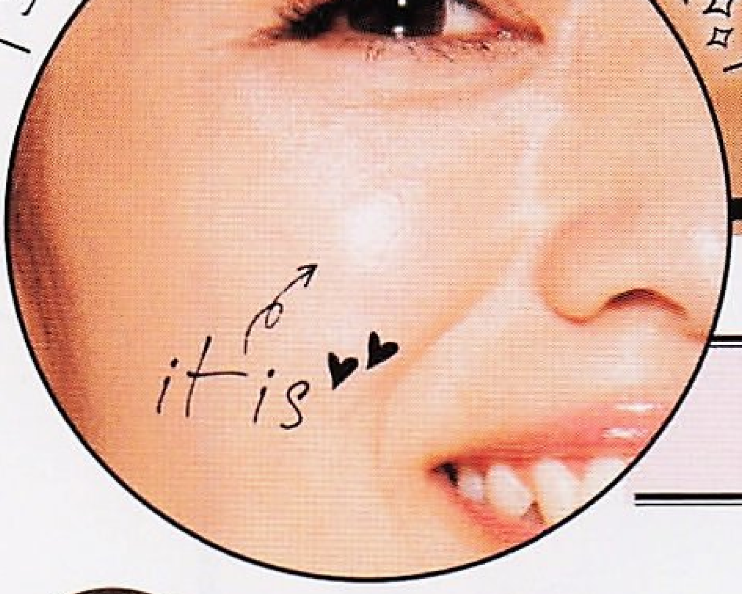
メイクさんには「肌が強いね」ってよく言われる😊 普通の人とは逆かもなんだけど、与え過ぎず肌を甘やかさないのが私の流儀♥ 強いコスメを使ったら肌の再生力が弱りそうだから、日焼けしたあとも基本はワセリンで潤いを閉じ込めるのみ♥





肌にハリがあると笑うとほっぺに
ツヤ玉が出現!!

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ



「コレが幸せそうに見えるツヤ玉♡」

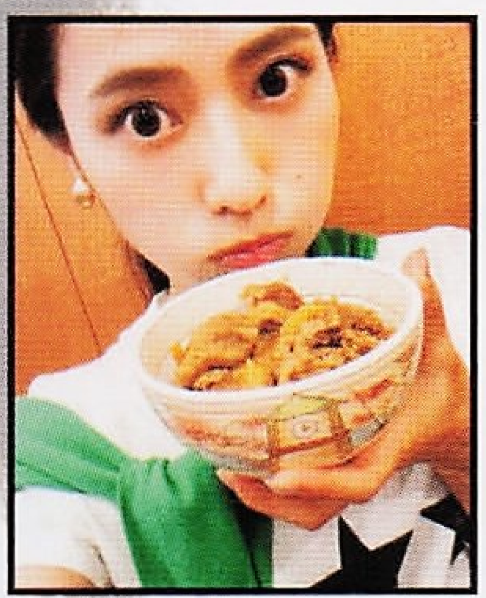
Ranking 1

これがないと"幸せそう♥"に
見えないんです!!

ハリ Care

ハリがあるとツヤも出て健康美人に♥　でもハリに欠かせないコラーゲンは生まれた時をピークに徐々に減少💧　お姉さん世代はシートマスクやクリームでサポートしています😊

KEIKO's METHOD ♥



お肉をガッツリ♥

削げ防止のボーダーラインは体重40kg✧

30kg台になるとムンク顔になるのが悩み💧　だからしっかり食べてふっくら感をキープ😊　特にコラーゲンの元になるタンパク質はしっかり摂取してる♥

寝る前につけるよ♪

大切な用事の前にはシートマスクでハリをチャージ✧



約600円

約1,000円

5枚入り約1,000円の無印の敏感肌用シートマスクと4枚入り約600円の立体フィット3Dマスクを愛用♥　低刺激でヒリヒリしない♪

即ハリを出したいときは「シートマスク」に頼る✧

肌に密着するシートマスクは貼るだけで角層まで美容成分を届けてくれるから、忙しいお姉さんにぴったり♥

Low Price ← → High Price



伊吹奈々さん

デイリー使いで
ハリと潤いチャージ!!

大容量で値段も手頃だから、忙しい日に化粧水の替わりとして使用♪　化粧水よりシートマスクで保湿したほうがしっかり潤う気がする✧

30枚入り
約3,600円
（約120円／1枚）



オーロコス ゴールデンシートマスク

贅沢ジュレのシートマスク



3枚入り
約700円
（約233円／1枚）



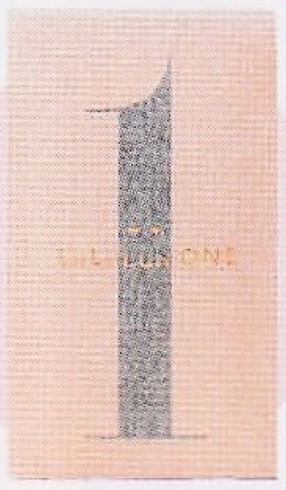
美咲さん

ゴールドのとろみ系
ジュレを肌が飲み込む♪

マスクに含まれたジュレは、2種類のコラーゲン配合でとろっとした感じ♥　肌にピタッと密着して、内側から輝くハリ肌になれちゃう♪

5枚入り
1枚約1,500円
（約300円／1枚）

ルルルンONE





鈴木愛美さん

エステ並みの効果で
スッピン美人に変身✧

厚みのあるマスクには濃密な乳白色の美容液がたっぷり♥　10分貼ると細胞からふくふく元気になる感じで、肌密度がギュッとなるの♪　ハリ感も透明感も出る✧

シャネルのチークマスク



6枚入り
約10,000円
（約1,666円／1枚）

これを頬にON♪



真優川 咲さん

極上のツヤ玉ができる
頬専用のマスク♥

シートと美容液が別々になってて、使う直前に美容液をシートに染み込ませて使うの😊　湯上がりっぽいツルンとしたハリ肌になる♥



7枚入り約400円
（1枚　約57円）

極潤3Dパーフェクトマスク

この安さでこの効果!?
プチプラの名品✧

ヒアルロン酸とコラーゲンが配合された美容液がヒタヒタに染み込んだシートマスク♥　3日に1回ケアしてるよ♪　ハリと潤いが復活する😸



RIRIさん

約300円
／1枚



深沢香歩さん



アクアコラーゲン ソリューション マリンハイドロマスク

透明なゲルマスクの
心地よさにトリコ♥

ゲルに含まれた美容液はさっぱりしたテクスチャーでベトベトしない✧　浸透率がよくて肌がぐんぐん吸い込む感じ✧　潤いに満ちたプルプルの肌になるよ。

このコスメ、夜塗って寝ると翌朝のハリ感が違うんです！

夜は細胞が修復&再生するゴールデンタイム。コスメの力でその働きを加速させて😊



美咲さん

シンクテンの美容液

疲れ顔にハリ注入♥
ピンクの
お助け美容液😸

ヒト脂肪由来幹細胞培養液やグロースファクター7種類が配合されてて、お肌の再生を促してくれるの♪　一気に肌年齢が若返ってハリも復活😊✧



約15,000円



矢野ユウキさん

エクスビアンスのナイトリフト

肌の再生サイクルを
サポートしてくれる
ドクターズコスメ✧

コラーゲンやエラスチンの減少を食い止めてくれる成分がたっぷり入ったクリーム♪　厚めにつけて寝ると翌朝はもっちりハリ感のあるピカピカの肌に♥



約8,400円



伊吹奈々さん

KLERADERMのフェイスマッサージパック

琥珀の美肌成分で
ハリ感マックス
の肌になれる✧

ピーナツバターみたいな固めのクリームは、肌にのせるとピタッと密着して美容成分がみるみるうちに浸透♪　健康的なハリとツヤが復活するよ♥



テクスチャーはこんな感じ♪

約8,700円

メイク前のくすみとり習慣♥

血行不良を放っておくと、肌のターンオーバーを遅らせ、血管年齢も老化するから注意！

水素パックで活性酸素を取り除く✧

シートマスクを水に濡らすだけで水素が発生！ 装着するとシュワシュワと炭酸みたいに弾ける感覚♥ 湯上りみたいな血色になるの♪



大城あいさん



約680円

クエン酸＋重曹を水に混ぜて洗顔する♪

毛穴の開きを鎮め、抗炎症作用があるクエン酸と、血行促進効果のある重曹を水に溶かして洗顔♪ 肌がワントーン明るくなるよ✧



鈴木りんかさん



100均で買えるよ

約500円

約100円

Ranking 2

"清潔感"という名の女子力を得るには必須!!

くすみ Care

一口にくすみと言っても、日焼けによる"メラニンくすみ"、潤い不足の"乾燥くすみ"、血行不良による"青くすみ"など原因はさまざま。自分にあったくすみ解消方法を見つけてみて。

エイジング＆美白ラインの基礎化粧品に変えたらトーンアップ✧

"メラニンくすみ"や"乾燥くすみ"改善には、基礎化粧品を変えて肌の基礎力を上げるべし✧



北新地バニラ勤務＆美容会社社長（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさんは
外資系デパートコスメから
エリクシールに変えたら

『内側から輝く肌』になった✧

最近、寝不足になるとすぐ肌がくすむように…💧 今まで日本メーカーの化粧品を使ったことがなかったけど資生堂のエリクシールを試してみたら、めっちゃよくて愛用中♥



エリクシールの美白ライン

ローションで肌を柔らかくして潤わせたら、クリームで栄養を閉じ込めるよ♥ ローションはコットンパックするとぐんぐん肌が吸い込んでパッと明るくなる感じ♪



ライター＆TOKYO NADESHIKO ブロガー（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さんは
プチプラ化粧品から
タカミに変えたら

『ワントーンアップ』した♥

35歳を過ぎた頃から乾燥とくすみに悩んでいろいろ試してたんだけど、タカミのコスメに出合って改善✧ 以来、ライン使いしてる♥ ファンデの色がワントーン明るくなったよ♪



Docter's Cosme

デイリーケアに高保水成分配合化粧水とクリーム、スペシャルケアに高濃度ビタミンC配合のローションを愛用中♥ さっぱり系なのに保湿力と浸透力がすごいの♪



ミンツプランニング
代表取締役（29歳／東京都）
婚約中・子供なし
金本かすみさんは
日本のデパートコスメから
アコライムに変えたら

『透明感が出た』

最近お肌のくすみが気になって、スピード美人というサロンでハーブ療法を始めたの✧ それがきっかけでハーブ療法と相性のいいアコライムの基礎化粧品にチェンジしたよ♪

知る人ぞ知るコスメ♥



サロンで週1のハーブ療法×日々のケアで、くすみ知らずのむき卵みたいな肌に✧ 肌の常在菌を増やすローション、2種類の美容液をつけてケアしてるよ♥



ボディジュエリー講師（27歳／静岡県）
既婚・息子1人
深沢香歩さんは
外資系デパートコスメから
SK-IIに変えたら

『お疲れ顔を改善』できた✧

肌の不調が続いてSK-IIの基礎化粧品にチェンジしたら、肌に弾力も出た気がするし、毛穴も引き締まって透明感も増しました♪ 使用感はさっぱりなのに、保湿力がすごいの😊♥

ピテラの力で肌蘇る✧



ピーリング効果のあるふきとりローション→化粧水→美白美容液→美容乳液→クリームの順番で毎回ケアしてるよ♥ 麹の香りが独特だけど、慣れたらいい香り😊



Misaki

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）
独身・子供なし
美咲さん

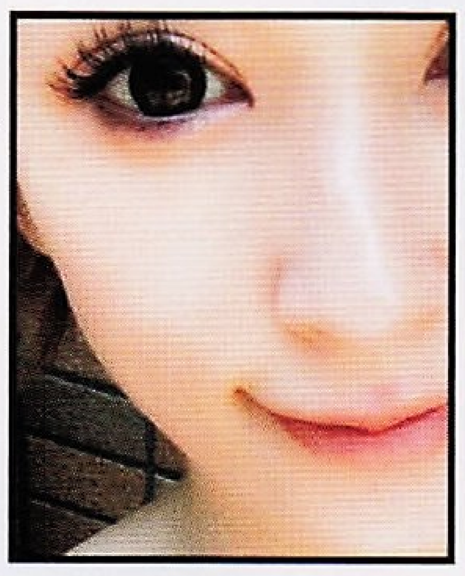
手に入れたら無敵✧ この透明感！

MISAKI's METHOD ♥

サロンで「グリーンピーリング」をして、一皮むけた透明感をGET😊✧

KANコルギセラピーというエステサロンで、グリーンピーリング5day2回とコルギ2回の4週間集中コースで肌メンテ✧ 値段は約7万円😊 肌のターンオーバーを促して皮がボロボロむけて美肌に生まれ変わるの♪

赤ちゃんみたいな肌に♥

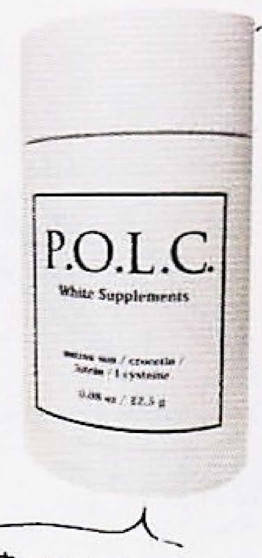


1WEEK after

Before



肌が脱皮するみたいにむけてくよ✧



約9,800円

飲む日焼け止め P.O.L.Cを飲んでる♪

外ロケのときは、日焼け止めを厚塗りしたくないから飲む日焼け止めに頼ってる♥ 活性酸素を除去することでメラニンの生成を防いでくれるから全然焼けなくてびっくり✧ 最近メイクさんにも「肌キレイになったね！」って褒められる♪

日焼け止めは飲む時代♪

Ranking 3

シミも小さなホクロも
顔のゴミ!!

シミ Care

クリニックや皮膚科でのシミとりレーザーは欠かさず、家でのシミの予防と改善も全力で✧



SAKI's METHOD ♥

クリニックでシミはもちろん小さなホクロも一掃✧

銀座にある池野皮膚科形成外科クリニックでシミはもちろん、小さなホクロも全部レーザーでとったよ✧　驚くほど明るくなった♥

ミシャの美白クリームで将来のシミも予防♪

シミもホクロもとったけど、またいつ出てくるかわからないから予防も徹底!!　韓国コスメのミシャのクリームは、もっちり色白肌になれる♪



約5,700円

内服薬やサプリで内側からシミ退治

皮膚科処方の内服薬や薬局で手に入るサプリメントを賢く取り入れてます♪



鈴木りんかさん

抗酸化対策とシミ予防のサプリを内服中✧

ビューティアクトBBプラス、Lシステイン配合のHITINA-C、バンラクミン錠を毎日飲んでるよ。肌の調子もよくなった♪



計約4,500円



けいこ

皮膚科で処方された内服薬で対策中！

シミと肝斑が気になってて定期的に皮膚科に通ってる♪　シミ対策にシーピー配合顆粒とトラネキサム酸を毎日飲んでるよ♥



計約1,200円

シミ消しコスメをピンポイント塗り✧

シミの上に塗るとシミの予防や改善につながる、夢の消しゴムコスメたちがズラリ♪

肌に優しくすごい効く肤色美人✧

2週間くらいでシミがホントに薄くなってびっくり!!　香港発のコスメで傷とかアトピーも治るの。本当、不思議…!!　値段の価値アリ♥



約9,000円



まなかさん



約3,000円

エビス化粧品の薬用美白美容液でケア✧

クリニックでシミは全部とった　予防のためにもエビス化粧品のビーホワイトを紫外線をうけやすい、Tゾーンや頬に塗ってるよ♥



鈴木りんかさん



約2,000円

クリニックで購入したナノHQクリーム

メラニンに効くハイドロキノンや抗酸化力がビタミンCの172倍といわれているフラーレンを高配合しているすごいクリーム✧　毎日シミに塗り込んでる♪



RIRIさん



Ranking 4

一気にオバさん化
太って見えるし要注意！

たるみ Care

アラサーを境に一気に加速する顔のたるみ　自宅でできる、こまめなケアがものを言う！

MANAKA's METHOD ♥

頭皮マッサージで顔のたるみを予防✧



あご周りのたるみが気になるからといって、そこだけケアしてもNG!　頭と顔は皮一枚でできているから、頭皮マッサージはマストでやってるよ✧

PAOでこっそり顔の筋肉を鍛えてます



鈴木りんかさん

MTGのPAOでこっそり小顔エクササイズ♪　ほっぺあたりがすごい筋肉痛になる。ほうれい線も消えてあごもシャープになった✧

カッサアップでたるみ知らず♪



矢野ユウキさん

顔をシャープにしたくてMTGのカッサアップをGET✧　イオン導入機能と引き締め効果のあるマイクロカレント機能がついてて便利なの♪

アイテムを駆使して、おウチでコツコツ引き上げています♥

お姉さんに人気なのはMTGのたるみケアグッズ♪　毎日の努力がたるみを引き上げる✧

「眉間・おでこ・目元」の“3大ジワ”スポットを狙い撃ち！

お姉さんを悩ます“3大ジワ”スポットには、＋αのスペシャルケアがマスト✧



シワを気にして笑えないなんていやだよね！

大城あいさん 美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし

AI's METHOD ♥



Diorの目元用クリームを目の下のちりめんジワに塗りこむ♥

鏡を見てたら、目の下にまだ薄いけど細かく刻まれたシワを発見💧 速攻Diorの目元用美容液を買って、毎晩のケアにプラスした😊

約8,500円

Ranking 5 シワ Care

気づいたときには遅い 刻まれる前に先手を打とう！

顔のあらゆるところにできるシワ、放っておくと深く刻まれてしまうから早めに対策して♪

お姉さんを悩ます“3大ジワ”はコレ！

眉間の般若ジワ	おでこの猿ジワ	目元の恵比寿ジワ
般若みたいに怒ってるように見えたり、苦労してそうに見えちゃう厄介なシワ💧	上目使いで見つめて恋を勝ち取りたいときも、おでこのシワが気になってたら戦えない!!	50代以上なら笑いジワも少しはあったほうが素敵だけどアラサー世代には不要だよね💧



RIRIさん

ギノーの目元用美容液でマッサージ

ギノーはフランス発のエステティックブランド✧ つける部分がメタルチップになっててひんやりしてる♪ マッサージしながらつけられて便利♥

約7,000円

MTGのホットローラーアイで目元の小ジワとり♪



鈴木りんかさん

約8,800円

疲れがたまると目の下に出ちゃう💧 細かなシワとクマが悩みでMTGのホットローラーを買ったよ。温熱効果で血行もよくなってシワも薄くなる♥

ベビーオイルを眉間だけW塗りして保湿を徹底✧

けいこ

考え事をするときについ眉間にシワを寄せちゃうクセが…💧 眉間にはベビーオーイルをシワをW塗りして伸ばしてる😊

約800円

エクスビアンスの美容液ならおでこのシワがピンと伸びる♪

矢野ユウキさん

おでこのシワが気になってたんだけど、塗るヒアルロン酸注射!ってくらいシワが伸びた♥ 毎晩塗り込んでる😸♪

約6,500円

パナソニックの目元エステで疲れ目をケアして小ジワを防ぐ！



RIRIさん

疲れたまま眠ると、翌朝目の下にシワができるから寝る前にケア♥ 温めながら振動でマッサージもしてくれるから超気持ちいよ♪

約14,000円

Other その他いろいろ

毛穴ケアに新たなビューティトレンドまで✧

秋になる前にやっておきたいのが毛穴ケア。夏の日射しで開いた毛穴に詰まった汚れはしっかりとらないと、大人ニキビやくすみの原因に！ その他にも気になる美容キーワードをピックアップ♥

RIRI's METHOD ♥

毛穴 Care

毎日のクレイパックで毛穴のないツルツル肌に♪



ARGILTUBOのグリーンクレイペーストでパックして毛穴ケア♥ 顔と体に塗って3分くらいおいてぬるま湯で落とすと透明感が出るよ✧

約8,500円

ドゥラメールの美容液を塗り出して毛穴悩みが改善したよ♪

大城あいさん

ちょっと高いけど効果抜群♥ つけると肌にスーッと入ってキメが整うの✧ 毎日つけてたら気になっていた毛穴開きもなくなってきた♪

約20,000円



全方位、キレイでいなくちゃ気がすまない♥

RIRIさん ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし

おまけ お姉さんたちに取材してわかった、次に来るトレンドはコレ！ BEAUTY KEY WORD

ケイ素

ネタ元 **鈴木愛美さん**

ケイ素＝シリカのこと。海外ではシリカウォーターやサプリが流行中♥ コラーゲンを再生させたり、髪や爪を強くしたりと、美の底上げに欠かせない成分として注目されてるよ😊

約9,000円～

美肌菌

ネタ元 **金本かすみさん**

美肌菌とは、自分自身の肌表皮の善玉菌のこと。それを採取してオーダーメイドの美肌菌美容液が作れちゃうんです✧ PMKの美肌菌なら1万円からオーダーできたよ!

約10,000円～

アイコス

ネタ元 **鈴木りんかさん** & **まなかさん**

ずっとたばこを吸っているとタールやニコチンが原因で「喫煙顔」になってしまうそう💧 アイコスはヒートテック式でタールが発生しないから、お姉さんの間で今、密かに人気上昇中✧

約10,000円

誰よりも白さと透明感にこだわるホワイト姉妹は
夏→秋の紫外線対策にP.O.L.C.を活用していました♥

8〜9月は
まだまだ紫外線の
ハイシーズン！



ホワイト姉妹の白活(肌)(活動)24時♥

灼熱のビーチでバカンスを楽しんでも、残暑の焼けつく日差しを浴びても透明感を失わない✧ 一部の美容マニアの間で生きる都市伝説として注目を集める、ホワイト姉妹のホワイト美容術に密着！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Hironeko-A



紫外線対策は早く白♥
美肌を保つスローガン✧

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

しっかり白！は心の呪文
楽でも妥協はいたしません♥

属モデル（33歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

［莉菜］頭につけたネックレス¥1,900、コサージュ（大）¥1,400、コサージュ（小）¥1,500／すべてお世話や　その他／モデル私物　［沙世］カチューム¥800、頭につけたコサージュ¥1,400、イヤリング¥2,000／すべてお世話や　その他／モデル私物

そんな2人が
2016年夏に
新しく投入していた
アイテムがコレ！

ポルク
P.O.L.C.

1st WINNER

1st WINNER

アメリカとフランスの
楽天ランキングで
1位を獲得！

紫外線対策をあと押ししてくれるビューティサプリ♥

紫外線による肌ダメージ対策をサポートすると話題の成分「ニュートロックスサン」(シトラス果実およびローズマリー葉エキス)などに植物由来の美容成分がたっぷり♥　日焼け止めを塗りにくい部分にも働きかけて、透明感のある素肌へと導きます✧

気になる人は
ポルク　日焼け止め　サプリ　を検索♥
@polc_official

ホワイト姉妹とは？

何とは言わないが、誰よりも白さにこだわるビューティ姉妹♥「色の白さは七難隠す✧」をモットーに、ホワイト流美容術を日々研究中♪　ちなみに血のつながりはありませんよ

ホワイト姉妹が抱えるホワイト課題



ベタつく紫外線対策はイヤ!
厚着で見苦しいのもイヤ!!
うっかり焼けするのもイヤ!!!
面倒くさいのは全部イヤ!!!!



姉　日々蓄積していく紫外線ダメージをスルーしたい

沙世のとある1日♥

息子くんとの公園デートや、新しく始めたアパレルのお仕事関連で外に出る機会が多め★　海やテラスでくつろぐのも大好きだけど、くすみの元の蓄積が心配…💧

5:30 Morning
起床！フルーツで美肌の元をチャージ
手早く身支度を整えながら朝食の準備♥　ビタミンたっぷりのフルーツを摂り入れて、紫外線に負けない美肌を目指してる♪

9:00 Park
軽くメイクをしてお出かけの準備♪
家事を済ませたらベースとまゆげだけちゃちゃっと★　日焼け止めを塗ったあとにポルクを飲んで、"白活"を後押しするのが最近の日課なの♪



このひと押しが"白活"に重要！

10:00
息子くんと公園で遊ぶ
午後から忙しくなる日は、陽が昇って暑くなる前の時間帯に😊元気に走り回る息子を追いかけてると短時間で汗だく！　日焼け止めも速攻で落ちるけど、ポルクを飲んでるから心強い♥

12:00 Lunch
家で野菜たっぷりの昼食を食べる♥

14:00
ばっちりメイクに直して出勤準備★
仕事用のメイクにお直ししたら本日の仕事場へ出発！　陽に当たる予定があるから、ポルクを3粒飲んでおく✧　日焼け止めだけよりも安心感があるんだよね😊



徹底的にガード！

14:00 Shooting
撮影のロケハンで海沿いを散策
洋服が映えそうな絶好のロケーションを発見！　陽差しが強いけど焼ける気がしないのは、きっと念入りな"白活"のおかげ♥



今日もカンカン照り

16:00
お茶しながら打ち合わせディナーに備えて日焼け止め&ポルクを追加

17:30 Dinner
夕日を見ながら家族でテラスディナー息子くんも大喜び♥
夏の終わりを感じながらバーベキュー★　キレイな夕日に息子も大はしゃぎ♥　こーゆー時間をこれからも大事にしていきたい✧

自然ってすばらしい♥

20:00 Night
帰宅してお風呂♥ぱぱっと保湿したら息子を寝かしつけ

22:00 Work
もうひと仕事済ませて就寝♥
仕事の電話やメールでのやりとりを終えて明日に備えたら、ポルクを飲んでオヤスミ〜★　この習慣を始めたら去年できたシミが薄くなってきた♥

…という日々を過ごした沙世の



太陽を浴びたのに白さに磨きがかかった✧

2016年夏の"白活"の成果は…

正直、去年より手抜き…でも肌の透明感が増した！

育児と仕事が忙しくて、思うほど紫外線対策に手をかけられず…。けどダメ押しで飲んでたポルクが良かったのか、焼けた気がしない😊　前ほど肌に手をかけられなくなった割には、色が白くなるスピードも早くなった気がする✧

妹　うっかり焼けをなかったことにして美肌になりたい

莉菜のとある1日♥

基本的に夜型だけど、撮影で日差しを浴びる機会が多め★　なのに日焼け止めの塗り直しを忘れて、うっかり焼けしちゃうのが悩み💧　私、ちゃんとしろって感じ😹

8:00 Morning
撮影の日は早起きするよ♥
二度寝の誘惑を振り切って起床！　この夏からは寝起きで水を飲むついでにポルクを飲むようにしてる★　ちょっとした生活紫外線からも肌を守りたいんだよね😊



9:00 Taxi
タクシーでスタジオへ♪

タクシー焼けも怖くない♥

11:00 Shooting
まぶしい太陽の下でファッション撮影開始！
もう暦は秋なのにまだまだ暑いねー！　メイクさんが「この時期の紫外線が一番ヤバい！」って言ってたから、日焼け止めを塗り直すついでにポルクも飲んどこうっと★



ロケでも余裕〜♥

12:30 Lunch
ランチは大好きなハンバーグ♥
おいしいものを食べてる瞬間って超〜幸せ♥　"白活"を意識して、最近は野菜もたっぷり食べるようになったよ😊　ビタミンって大事！

午後に備えて追いポルク♪

14:00
午後の日差しにもメゲずに着々と撮影

16:30 Shopping
撮影終了〜♪お買い物へGO！
かわいい秋服が欲しくなっちゃって街をうろうろ♥　相変わらず日差しは強いけど日陰を歩いてるし、さっきポルクを飲んで日焼け止めを塗り直したから問題ないハズ✧



かわいい秋服をハンティング★

21:00
コンビニへ寄り道野菜ジュースとマンガを購入♥
ジュースは晩ご飯、マンガは半身浴のお供に✧　面倒くさがりでも、できることを地道にコツコツとやるのが莉菜ならではの"白活"法なの♥

マンガを読みながらのんびり半身浴♥汗とともに老廃物を流す

1:00 Night
ポルクを飲んだらベッドにIN♥
美肌にいいって聞いたから寝る前にも✧　飲んで寝た翌朝は、肌の手触りがつるんとしてる気がするんだよね♪　調子がいいからもうしばらく続けてみよっと😊



…という日々を過ごした莉菜の



肌の質も良くなって透き通るような白に♥

2016年夏の"白活"の成果は…

気持ち頑張ったかな？程度だけど顔色が明るくなった

一番は日焼け止めの塗り忘れや、予想外の日差しによるうっかり焼けがなくなったこと♥　去年まではちょいちょい油断して微妙にムラ焼けしてたんだけど、ポルクのおかげなのか今年はへっちゃら😊　逆にファンデがワントーン明るくなった✧

トレーニングに対するその人の姿勢によって、成功するか失敗するかが決まる

—アーノルド・シュワルツェネッガー—





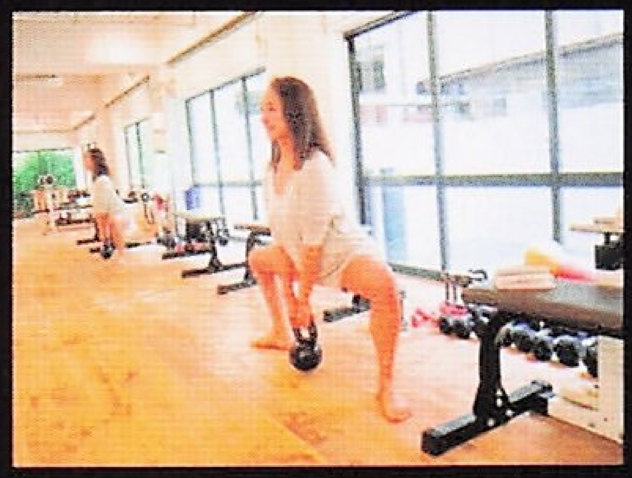
優花だけじゃない！

お姉さんたちの間で**筋活ブーム**が到来★

一番多い動機は年齢に抗う体づくり「25歳過ぎたら太りやすくなった」「ガリガリは貧相！」「疲れやすい」などの悩みを解消しつつ、海外セレブのようなメリハリボディーを目指してハッスルハッスル



当初は減量が目的だったという伊吹さんは、トレーナーさんの勧めでガチの筋活に開眼。



金本かすみさんはモデル体形を目指し、パーソナルトレーニングで無酸素運動にトライ。

小原優花 サマースタイルアワード2016 ベティー部門決勝大会で準優勝！



"夏が一番似合う体"を競う大会に優花が参戦。初の大会出場にもかかわらず、東京予選で見事1位に★ 決勝での優勝は逃したけど3カ月でここまで体を仕上げた努力は立派！

優花の専属トレーナーが解説♥

教えてくれた人



トリプルファイブプログラム代表
玉木洋平さん
個人の筋力に合わせた鍛え方や食事法などを提案。「私の肉体改造の立役者です♥」(優花)。
HP: http://triple-555.com
問: info@triple-555.com

アラサーが筋活するとどんな**メリット**があるの？



30歳前後を境に減少する女性ホルモンや、衰えゆく筋肉を保つなどご利益いろいろ★ 筋活のプロに詳しく教えてもらいました

将来、筋肉不足で悩む心配が減る！

30歳前後になると10代の頃の筋肉貯金が少なくなります。そのまま加齢が進むと運動機能障害が起こることも。今からでも鍛えて筋肉貯金を増やしておくと安心です。

骨盤のゆがみやたるみの解消、体形維持に効果的

普段の生活で使われにくい筋肉(主に背面)に負荷をかけることで代謝を上げ、姿勢を改善。妊活に役立つ骨盤底筋の強化や産後の骨盤矯正、筋力低下の予防にも効果的

女性ホルモンが活性して髪や肌がキレイになる

代謝が上がり、体温が上がることでホルモンバランスが整うため★ 女性らしい体作りに必要なエストロゲンの低下も防ぐので、若々しさや健康の維持にも役立ちます

今からでもすぐできる！

お姉さんたちが密かに始めてる**筋活のキホン★** 3カ条

がっつり鍛えるだけが筋活にあらず★ 日常に取り入れやすい＆筋トレ効果を底上げする、マッスル習慣をピックアップ♪

筋トレと同じくらいストレッチを重視！

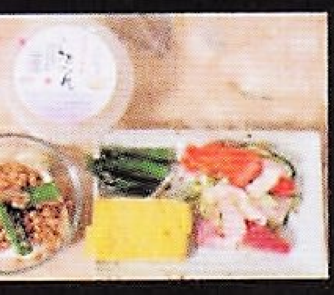
ただ鍛えるだけでは太くゴツい体に しっかり伸ばして柔軟性を出すことがしなやかな筋肉ボディーになる秘訣☆



50kgのバーベルとスクワットで鍛えてるから、太ももは念入りに伸ばす！(奈々)

太もも前面をのばさないと、骨盤がゆがむらしい★ 片足ずつしっかり！(RIRI)

たんぱく質多めの食生活を意識！

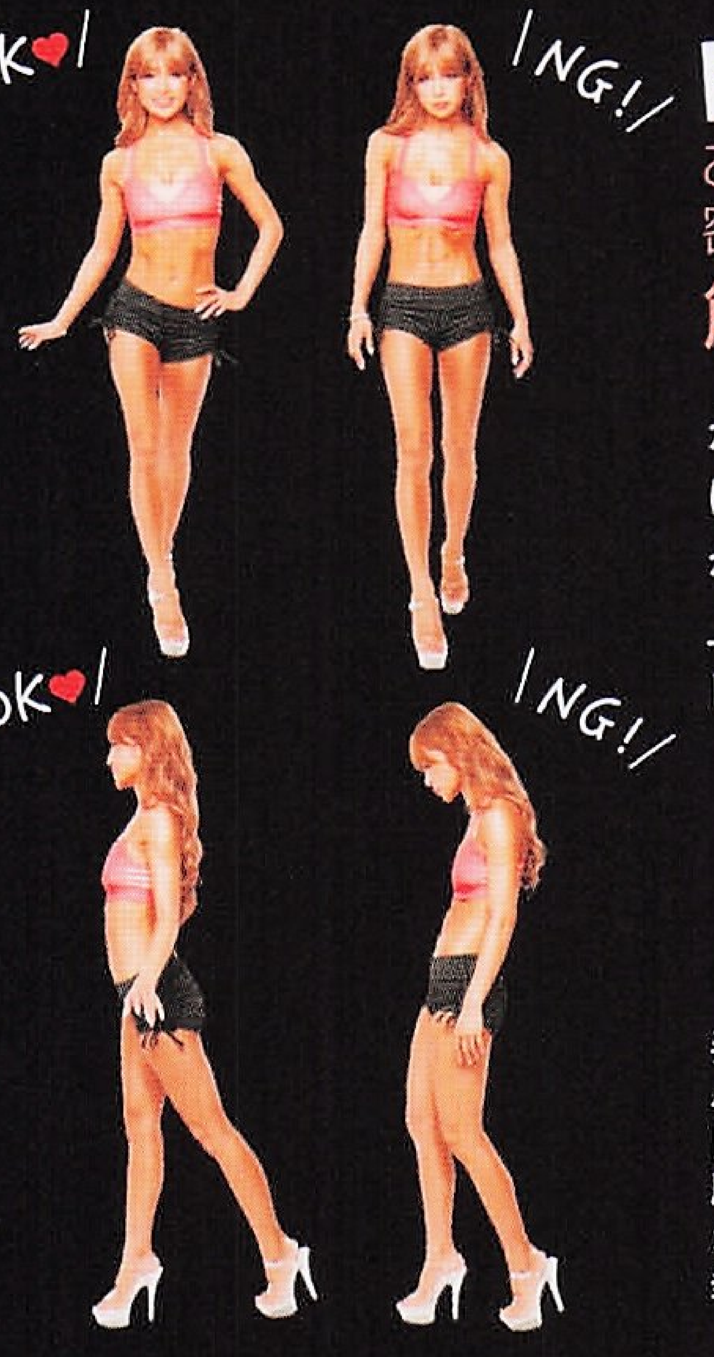


刺身とクラゲのカルパッチョ、卵焼きチキン、ところてん、豆腐納豆オクラのせ♥ (奈々)



ブラジル人の友達曰くお尻の筋肉を増やすにはチーズがいいらしい♥(RIRI)

筋肉のベースは赤身の肉・魚・大豆から摂れる良質なたんぱく質！ 本格的に鍛えたいときは、脂質や糖質の摂取を朝食のみに抑えると◎。栄養バランスが偏らないよう野菜も忘れずに！



正しい歩き方で姿勢を整える★

姿勢のゆがみが改善されて筋肉もバランス良くつくようになる★「肩が丸まらないよう姿勢を正し、腹筋に力を入れ、大股でお尻が上がるように意識。内股だとお尻が垂れるので注意！」(優花)

専属モデル **小原優花** (26歳／東京都) 独身・子供なし

腹筋·背筋·表情筋etc…歳をとっても美肌と若々しい体形をコミットする“筋肉”作りに目覚めるお姉さんが増えてます♥

ANEZAP!

~アラサーからの筋活ガイド~

肉を落とすことに情熱をかけてた私たちがこの歳になって必要と気づいたもの…それは筋肉★ ただヤセるだけより健康的&セクシーで、老化現象さえもはね退ける！ 前号から盛り上がりを見せている次世代のカラダ作り "筋活" に取り組む、お姉さんたちの努力と工夫をピックUP♥

PHOTO_Keita Nakada[P066-069], Ryuzaburo Tabata[P070] HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Hironeko-A

RIRIは

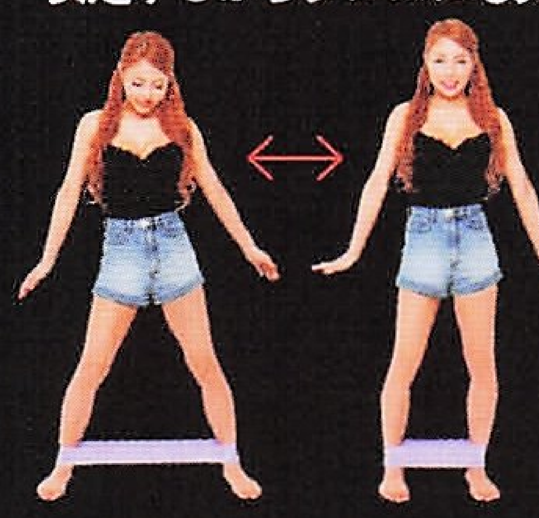
ポールダンスと負荷が軽めの運動でしなやかな筋肉を追求！



筋肉は人生をハッピーにしてくれるパートナー♥

ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし
RIRIさん

負荷が大きい運動はゴツい筋肉がつくから、軽いものを長く★　体幹も重視！　内側から体が締まるし、姿勢やポーズも安定するからダンスにも欠かせない😊



カニ歩きで体幹を鍛える

リングを伸ばしながら左右交互にカニ歩き★　下半身の体幹強化につながるよ！　30回やって外すと体がブレない♥

Finoaのシェイプリング

インナーマッスルの強化に便利なゴムバンド。負荷が軽く長時間の運動に向いてるから細い筋肉作りにピッタリ！

腹筋・背筋・お尻を強化！



うつぶせになり、ひじとつま先で体を持ち上げる。左手と右足を床から離し、遠くへ伸ばす。10秒×3セットを左右交互に★

16センチヒールでポールダンス



美脚効果も狙える

仕事が筋活♪　ポールは体幹で踊るからインナーマッスルに効く。ヒールで踊るようになったら、下半身がぎゅっと締まって脚が細くなった！

太もも・お尻・お腹周りを締める

右ひじと右足で体をまっすぐ持ち上げる。ひざを曲げずに左足を上げ、限界までキープ×10回くらい！

これで効率UP

ゴムチューブで大胸筋を強化！

ボディストレッチというゴムチューブを両手でひっぱるだけ。胸上の高さでやると大胸筋が鍛えられ胸が上がる♥

優花は

超ストイックな筋活で外国人モデル並みの腹筋＆ヒップラインに！



ライバルは常に自分！　今よりもっと強くカッコよくなりたい✧

ジムでしっかり鍛える分、家では筋肉をほぐす作業と腹筋＆ヒップUPに注力😊　筋活を始めてから肌ツヤや腸内環境が改善してどんな服も堂々と着こなせるように♥



ストレッチロールを固定しながら腹筋

脚で振動を抑えるから静止してるだけでも内ももと腹筋に効く★　足を上げ限界回×5～6セット。

ストレッチ振動の刺激でくっきりくびれに



寝てるだけに見えるけど、振動で転がらないように固定するのが大変！　側筋が鍛えられてくびれが強調される♥

固い筋肉をほぐしながらヒップアップ



ひざ～ももの間で振動を抑えながら、お尻を少し後ろに突き出すだけ★　そのままキツくなるまでキープ！

これで効率UP

グリコと鍛神のプロテイン★

筋肉作りの友😊　鍛神はきなこ味でMAXLOADはストロベリー味。BCAAパウダーはスタミナ＆パンプUPに★



アロマセラピーアソシエイツのディ・ストレス

右がマッサージ＆ボディオイルで左がマッスル用のバス＆シャワーオイル✧。疲れた部分に揉み込むと回復が早い😊



ドクターエアのストレッチロール

3分間に1万回の振動で筋肉や全身を覆う筋膜を刺激。柔軟性を高めることで筋活効率や脂肪の燃焼を促してくれます。

Muscle.1

我が肉体に1片の妥協なし！のガチ筋活♥

まずはストイックに筋活に励むお姉さんたちの自主トレに密着★　ジムに行かなくても成果が出せる方法を集めたので筋活初心者さんも必見ですよ♪

咲は

食事制限よりもインナーマッスル強化で細く女らしい体形に♥



短時間でも毎日コツコツ体は努力を映し出す鏡✧

ヨガインストラクター（30歳／東京都）
独身・子供なし
真優川（まゆかわ）咲さん

昔、過酷な減量でガリガリになって、ヤセれば理想の体になるわけじゃないと気づいた！　今は出すとこ出して締めるとこ締めた、女らしい体形が目標♥　しなやかな筋肉で肌のハリツヤも維持したい✧

ヨガのポーズでしなやかなラインに



右は後ろ姿を引き締める壮美のポーズで、左は太ももとふくらはぎに効く立木のポーズ。どちらも安定感を意識すると体幹強化に◎★

動きは呼吸と連動させる



伸びは大きく♥

吸いながら体を動かし、吐きながら戻す。動きも呼吸もゆっくり大きく行うのがポイント！

足上げ腹筋で下腹をペタンコに★

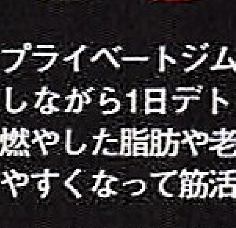


仰向けに寝た状態でひざを使わずに、脚全体をゆっくり上げ下げ。足が床につかないよう気をつけながら、最低10回×3セットやるよ。

これで効率UP

どんなときでもヒールとメディキュットは絶対！

ペタンコ靴だと足首やひざ周りが太くなる💧　むくみの放置はセルライトに直結するから、年中無休でメディキュット！



絞りたい日はコールドプレスジュース

プライベートジムで体を動かしながら1日デトックス★　燃やした脂肪や老廃物が抜けやすくなって筋活効率UP♪

ながら運動でふとした時間もコツコツ筋活♪



片足立ちで髪を乾かしつつ、もう片足を前後と真横に上げ下げして下半身や体幹のトレーニング。回数は自由♥

奈々は

余分な脂肪を燃やして人生最高のベストボディに進化！



あと1回が苦しいときは「君ならできる」が合言葉✧

名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表（34歳／愛知県）
独身・子供なし
伊吹奈々さん

ベストボディ・ジャパン2016岐阜大会で3位に入賞できました！　1日おきのジム通いと家トレ、タンパク質中心の食事で体重も7kg減✧　12月の全国大会までによりボディーに磨きをかけたい♪



女性らしい歩き方や体の見せ方も意識！

ただ鍛えれば良い訳じゃない！　ポージングやウォーキングのレッスンではヒールの美脚効果も再認識。筋肉痛にはなったけど、足首やひざ周りの肉が落ちた😊

自信もついてきた



ひねりを加えてくびれを強化！

仰向けに寝た状態でひざを使わずに脚をまっすぐ上げ、ウエストをひねるように左右に倒す。10回×3セット。

二の腕と太ももの内側を締める



両手両ひざをついて四つん這いに。ペットボトルを持った右手と左足をゆっくり上げ、一直線になるように伸ばす。

これで効率UP



着圧ソックスで冷え対策♥

ひざが隠れる丈が自分的にベスト！　おうちでメディキュット ロングの高着圧はむくみや疲れも取れて一石二鳥♥



発汗系入浴剤で半身浴★代謝低下を防ぐ

冷えると代謝も筋活効率も悪くなる💧　入浴後は靴下や腹巻き、ショウガドリンクなどで熱を逃さないように工夫✧



高いヒールでおでかけ♪

タクシーより電車の方が早いと気づいてから、かなり歩くように★　下半身が超鍛えられるし、下腹に力を入れて歩けば姿勢や骨盤もゆがまない😊

電車でGO〜♪

肉少なめ野菜多め

運動も食事も楽しめる方法を選ぶ♪

気持ちよさ重視ならヨガ、鍛えた実感がほしいならジムに行くみたいな😊　食事も焼き肉をしゃぶしゃぶに変えるとかゆるく楽しく♪

頑張るときはスクワット

両足を肩幅よりやや広く開いて、床と太ももが平行になるようにゆっくり腰を落とす♪　回数はその日によるけど10回やるとキツイ💧

ヨガで体をのばして柔軟な筋肉に

しなやかな体になるほか、血行が良くなって顔や体の肌色がパッと明るく★　筋肉痛のときは温めてからやると回復が早まる♥

美咲は

頑張りすぎをやめたら女性らしい丸みと冷えないカラダをGET★

筋肉がつきやすく基礎代謝が高いから、鍛えすぎると骨っぽくなる…💧　女性らしい丸みも欲しいし自己流でやると体のバランスも悪くなるから、今はトレーナーさんに相談しながら自分に合う筋活法を模索してるよ★

失敗は美と筋肉の母　重ねるほど理想の体に接近

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし

美咲さん

これで効率UP



クエン酸のサプリで乳酸を分解＆排出♪

乳酸が溜まると筋肉が太くなるから、運動後はクエン酸を摂取♪　代謝UPや疲労回復にも効果的だから超便利♥



早紀は

ストレッチと体幹強化でヒールの片足立ちでもブレないボディに♥

ジム通いは週1だけど、家では毎日運動★　継続のコツは、頑張った次の日は運動の回数や量をちょっと減らすこと😊　1日たったの数分でも地道に続ければ結果はちゃんとついてくる♥

1日たった数分の努力でもしなやかボディは作れる!!

背中の引き締めにもゴムチューブ♪

うしろ手にチューブを持って、上下に引っ張るだけ！　手を変えて左右同じ回数だけ繰り返す😊

ゴムチューブで二の腕を締める

胸より下の高さでゴムチューブを持ち、左右に引っ張る動きを繰り返す♪　回数は特に決めてない😊　気が向いたときにやれるだけやってる★

ストレッチにはそのへんの壁を活用★

狭い部屋に住んでた頃に発見した方法♪　足をムリのない高さに上げて壁につけ、体を倒すだけだから場所いらず♥



ボディ・ストレッチのソフト

先端を両手で握って引っ張るタイプのゴムチューブ★　負荷が軽くて疲れないから、テレビ見ながら延々とやってる。

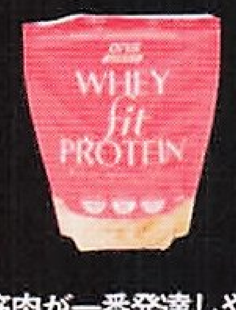
ごろ寝しながらヒップUP♪

うつ伏せに寝た状態で脚を片方ずつ上げるだけ✧　ひざを曲げないでつけ根からまっすぐ★　ゆっくりと上げ下げするよ♥

腹筋・脇腹・体幹に効く運動★

うつ伏せになり、両ひじとつま先で体を持ち上げる😊　体が一直線になるよう腰を上げて1分キープ！　やっても1日3回まで★

これで効率UP



ホエイフィットプロテイン

筋肉が一番発達しやすい運動後30分以内に飲んでる。鉄分やビタミン入りだよ。ミルクティー風味で味もいい感じ。

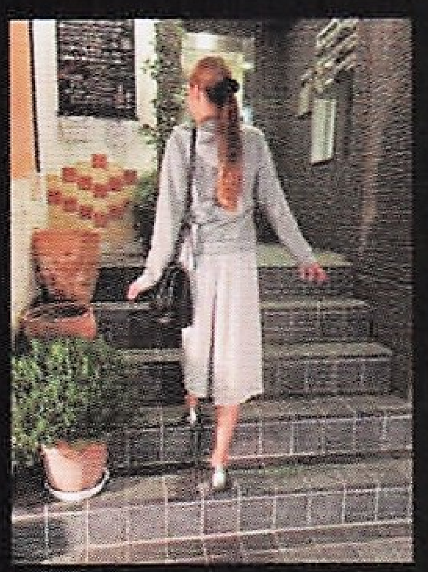
専属モデル（31歳／東京都）既婚・子供なし

加賀美 早紀

Muscle.2

マイペースだから続けやすい♪ ゆる筋活♥

ゆる〜く長〜くをテーマに、できることをムリなくコツコツ♪　ノルマもハードな食事制限もないから、お試し感覚でレッツトライ😊☆



MERIは

階段昇るときはつま先歩き😺

ヒールのときはもちろん、ペタンコ靴のときも♪　姿勢を伸ばし、つま先に神経を集中して階段を昇ると、ふくらはぎ〜内ももがぎゅぎゅっと締まる！（MERIさん・36歳）



愛莉奈は

寝ながら腹筋＆太ももを鍛える

仰向けで寝た体勢から、息を吐きながら腰を上げるだけ✧　回数は決めてません。テレビ見ながらとか、空いてる時間にやってる♥（神咲愛莉奈さん・28歳）

ユウキは

目元を動かしてたるみを予防



両目をギュッとつむったままで、上下左右それぞれに5秒ずつ目玉を動かすだけだから超簡単✧　目の下のたるみ予防に良いと、小顔矯正の先生に教えてもらってマメに実践してる♥（矢野ユウキさん・27歳）

私たちも

気が向いたときに筋肉貯金♥ "ゆる筋活"やってます

ジムに通うとまではいかないけど、筋肉貯金はしておきたい！　というお姉さんたちのゆる〜い筋活法はコチラ😊



頑張ればイイ男に出会える確率が上がると思い込む♥

会社経営準備中＆トライアスリート（29歳／東京都）独身・子供なし

今井麻莉江さん

泳ぐ、自転車を漕ぐ、走るなど、種目によって使う筋肉が全然違う！　トライアスロンを始めたおかげで全身の筋肉量も増えた♥



趣味でトライアスロンやってます♥

トライに出会って筋活意識が向上★

ダンス以上にしっかり筋肉をつけないとゴールまで行き着けないしパフォーマンスの質も変わる！　筋肉の大切さを改めて実感した✧

運動後は必ずストレッチ

トライを始めた初期、ストレッチをおろそかにしてたら脚がゴツくなった…💧　全身念入りに伸ばしてシュッとした筋肉に！

つま先を動かして伸ばすポイントを変える

写真の状態だと脚のうしろ側全体。＋α でつま先を下に向けるとふくらはぎの裏が重点的に伸びる★　むくみ対策にも◎♪

腕立て伏せで大胸筋を強化！

肩幅より広く手をつき、両膝で体を支える😺　ゆっくりひじを曲げて床スレスレまで体を下げ、ゆっくり戻す。胸筋を意識すると効果的。

二の腕にはペットボトルダンベル

同じ重さのペットボトルを持った両腕をうしろに伸ばし10秒キープ×3セット。肩甲骨を寄せるようにやると背筋にも効く✧

固形物は避ける

筋トレ直後の食事はNG

終了後2時間以内に食べると栄養が吸収されて太る…💧　必要なたんぱく質はプロテインで摂るよ！

麻莉江は

大きい筋肉をメインに鍛えて筋活効率UP♪

昔から日常的にダンスなどの運動をやってるから筋肉貯金はある方♥　今、重点的に鍛えたいのは胸と背中★　面積が広い分、代謝が上がって燃焼力も高まるからダイエットにもピッタリ♪

これで効率UP



ザバスのウェイトダウン

最近ちょっと太ったから、筋肉をキープしたまま脂肪を燃やすタイプのプロテインに変更★　結果が出るといいな♥



自分を追い込む筋活プレイで
憧れの不二子ちゃんボディに♥

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

沙世は

プロの手を借りて少ない時間で効率よく筋活★

息子と遊ぶ筋活とは別腹で、そろそろ本格的な肉体改造に挑むことにしたよ✧。ガリガリだった昔と違って適度に肉がついてる今こそが、憧れの外国人体形を目指すチャンスだと思ってる☺✧



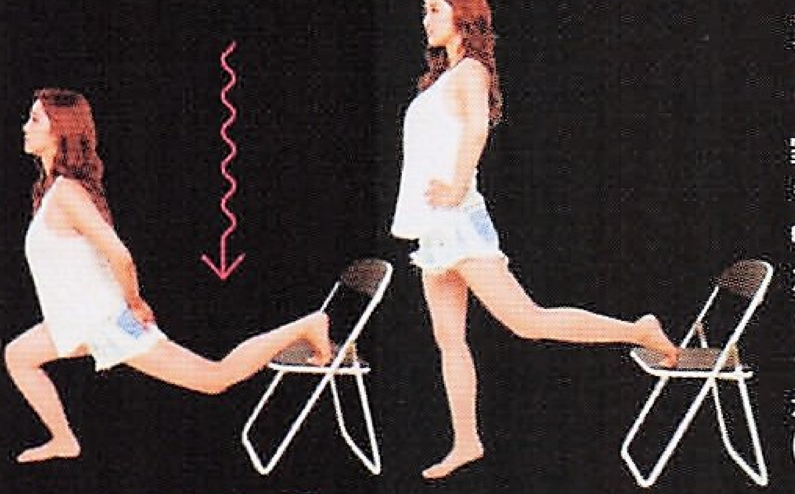
標準体重に戻ったら本格的な筋活開始！

体が大きい状態の筋活は仕上がりも太くなるから、ここ数カ月はEMSなどで筋肉を動かして脂肪を燃焼。やっと標準体重になったから麻布十番のジムbeyondに入会！　ビシバシ鍛えるよ☺



徹底した骨盤ケアで正しく筋肉がつく体に

産後の筋活は骨盤矯正からスタート！　骨盤を締めて下がった内臓の位置を戻しておくと、正しい位置に筋肉がつくようになるの✧。行きつけの酒井流整体で施術してもらってるよ♥



家でも地道にスクワット♥

家事や育児の間でもできる筋活法も日々発掘中。最近はイスを使ったブルガリアンスクワット★　普通のスクワットよりお尻に効く気がするからヒップUPにもつながるはず☺

これで効率UP

ココカラダのサプリで筋活に必要な栄養を摂取♥



右からココカラダの非変性Ⅱ型コラーゲン、アミノ酸、クエン酸。小さい箱は携帯用♥

元体育会系とはいえ、久々の本格的な運動だからぬかりなく♪　関節を傷めないためのコラーゲン、持久力や瞬発力を高めるアミノ酸、疲労回復に役立つクエン酸で筋活サポート！



お店で毎日ダンササイズ♥

お店では毎日ショーに3回出演してる★　ダンスの内容はその日によるけど、ほぼ有酸素の全身運動だから筋活効果高め♥



疲れも取れる♪

運動の前後と寝る前にストレッチ

体が固いとダンスの動きが悪くなるから全身しっかりと。肩こりや腰痛にも効くし、夜もぐっすり眠れる♥

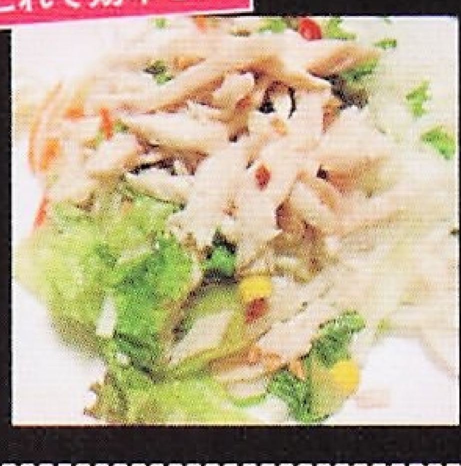


ボヤけた腰のくびれを再生

ひねり腹筋でお腹を集中攻撃

仰向けに寝てひじをまげ、両手を後頭部に。ゆっくり上体を起こし、右ひじと左ひざがつくように体をひねる♪

これで効率UP



体を絞るときは鶏肉とサラダ♥

低カロリー高たんぱくな鶏肉は、ダイエットや筋活の友☺ 野菜でカサ増しすれば満腹感もばっちりだし食物繊維も摂れるしで、いいことづくめ★



肉のつき方が変わってくるから筋活しないと人生終わる！

ダンサー（39歳／東京都）
独身・息子1人
Angelさん

Angelは

ダンサーという職業を活かして働きながら筋活♪

息子を産んでからお腹や背中、腰回りにお肉がつきやすくなった💧　仕事で毎日踊るのとは別で、部分ヤセに効く筋活も必要だと実感！　最近はシールで歩いて、ヒップUPに励んでる★

Muscle.3

ママでも筋活♥

子育ては毎日が筋トレです♥

産んでもキレイな体形を保つヒケツは筋肉！　多忙でも実践できる方法をライフスタイル別に紹介♥

私たちも

スキンシップでエクササイズ♥ “ママ筋”鍛えてます♥

だっこや変顔、あやしテクなど、ママならではの行動も筋活にお役立ち♪
産後ヤセにもつながるし、親子の絆も深まるので一石二鳥ですよ♥





みかは

娘を抱っこしながら筋トレ

右は「いないいないばぁ腹筋」で、左は「高い高い屈伸」♪　仰向け寝で娘をお腹にのせたまま腰を上げる「ヒップアンプ運動」もあるよ✧。（神子島みかさん・30歳）



祐香は

我が子の成長とともにママ筋も強くなる♥

基本はだっこ★　日々成長して大きくなってくのと比例して、ママ筋もパワーUP♪　二人三脚みたいな感じ♥（水野祐香さん・36歳）



大量のスーパーの袋で腕の筋肉を鍛える！

家族5人分だからなんだかんだで大荷物💧　さらに子供の機嫌によってはおんぶという名のオプションも追加💧　めっちゃ鍛えられる！



日本のお母ちゃん体形だって日々進化しているんです♥

けいこは

3人育児と家事のおかげで毎日が筋活生活♥

子供たちと公園で過ごす時間は、毎日がほぼ全身運動(笑)。まだ全員小さいので自分ひとりで筋活するのは難しいけど、家事や子どもたちとのスキンシップを活かせば、ながらで筋活できると気づいた♥



子供を追いかけて短距離ダッシュ★

やんちゃに動き回る子供×3人だから気が抜けない!!　公園ではひたすらバタバタしてるから、きっと筋活にも役立ってるはず(笑)★



公園などの遊具で子供を支えて筋活

お兄ちゃんのうんていを妹達がマネしたがるので持ち上げてるんですけど遊具の高さが低いからずっと中腰…。太ももがプルプルする💧

これで効率UP

毎月の食卓に♥



大豆プロテインが摂れるお豆腐を常備♥

食事は家族と同じもの✧。お豆腐は肉や魚とは違う種類のたんぱく質が摂れるうえ、副菜にも使いやすいので便利♥



ショップ店員時代の姿勢で過ごす✧

ディアマンテ店長時代は常に姿勢を正し、お腹に軽く力を入れて接客☺　立ってるだけで腹筋や背筋に効くので、今も取り入れてます☺

専属モデル（32歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

筋肉で顔のたるみを食い止めて10年後も同じ顔でいられるように!

今すぐできる! 表情筋トレーニングの基本

アラサーのうちから鍛えておけば未来のシワやたるみも怖くない★　老けない顔に近づく、表情筋について調査！



青木りえさん
広島の看護学生（31歳／広島県）
独身・子供なし

日常的に表情筋を鍛えるには正しい笑顔作りが重要!

\ NG /



口だけで作った笑顔

\ OK /



ほほを使った笑顔♥

間違った笑顔は将来のたるみやシワの元凶に!!!

ポイントは口角の上げ方。NGの方は口元の筋肉が固くなるため、シワやたるみが出やすい顔に…。OKのようにほほで口角を上げ、顔全体で笑うクセをつけると年齢的なお悩みの解消にも効果的♥

教えてくれた先生



笑顔美人塾代表
北野美穂子先生

「笑顔力UPで第一印象UP」「たるみ撃退」「メンタルUP」などをテーマに、笑顔に特化した表情筋トレーニングを指導。笑顔表情筋レッスン体験会は随時参加受付中。詳しくはブログをチェック！
http://ameblo.jp/miporinrin8118/
[HP] http://egao-bijin.com/

普段使われている表情筋は全体の20～30%だけ！

体の筋肉と同様、使わないと衰えて固くなり、お疲れ感が目立つ状態に…。表情のクセによってはシワやたるみも出やすくなるので注意が必要です。

表情筋とは?

あらゆる顔の表情を作り皮膚を支える重要な筋肉★

表情筋とは顔のパーツを動かす筋肉。日頃から鍛えて柔軟にしておくと、表情のバリエーションが豊かに。血流も良くなるのでハリが出る、たるみの予防や改善といったうれしい効果が期待できます♥

表情筋で解消できるアラサーのお悩み一例♥



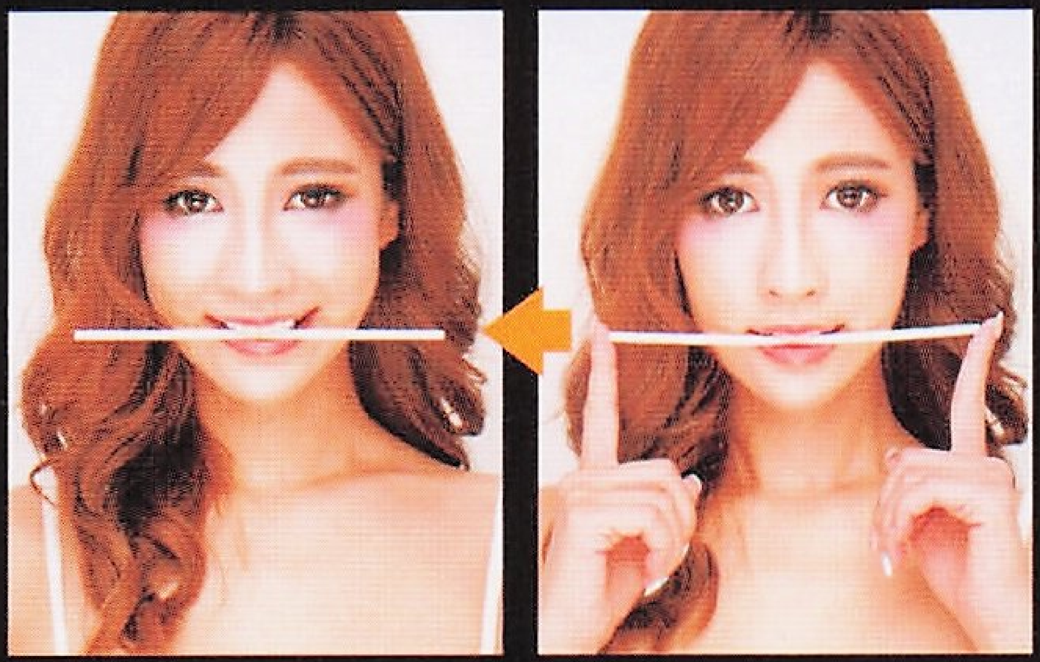
表情筋を鍛えるメリット

- 老化を遅らせる
- シワ、たるみ、ほうれい線、クマなどの改善
- 血行が良くなり肌にハリが出る
- 筋トレ効果で小顔になる
- 脳が刺激されてポジティブ思考になれる
- 笑顔に自信がついて、第一印象が良くなる　など

ということで、

正しい笑顔に近づくストローレッスンにトライ★

ほほで笑う感覚を覚えたい方必見！　筋肉が柔軟になるので、目ヂカラや笑顔力も格段にUP★



ほほの力で口角を上げる

上の歯が見えるまで口角を上げて30秒キープ♥　疲れない程度なら何回やっても大丈夫です！

ストローを軽くくわえる

ストローが潰れない力加減でやさしく♥　口の力が抜けて、ほほだけで笑える状態になります★

年齢的なお悩みをやわらげる表情筋メソッド

老け顔を強調する顔トラブルの応急処置にオススメの小ワザを紹介。

眉の動きを意識するとデコジワ対策に効果的



眉を上げずに目を開く習慣をつけると目ヂカラが増し笑顔力がUP。シワ対策にも◎。額に手を当て動きを確認するとわかりやすいです。

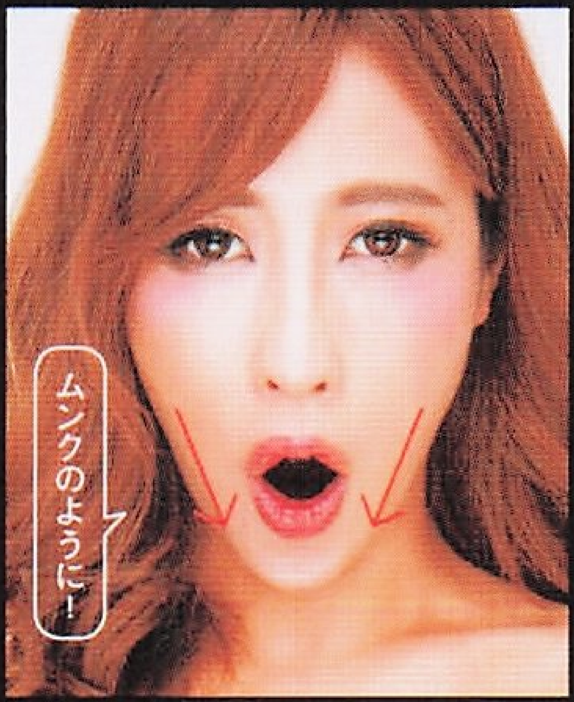
あご下のたるみには舌回し運動が効果的

内側から口周りの筋肉を刺激＆鍛えられた舌がたるみを引っ張ってくれます。口を開けた状態でもよいので力まずゆっくり回して。



ほうれい線の溝が深くなったら口を「お」の形にしてシワを伸ばす

笑って横に伸びたほうれい線は、口をタテに伸ばしてリセット。やり過ぎはあごに良くないので5秒×1回が◎。





※顎関節症の人、あごがカクカクする人、外れやすい人は、あごを痛める可能性があるので気をつけてください。

番外編

頑張ったあとの筋肉痛対策♥

頑張った証といっても痛いのはやっぱりツラいよね…💧　お姉さんイチオシの解消法を調査♥



私たちは湿布などの医薬品に頼る派♥

Angelは

バンテリンと湿布をW使い



筋肉痛の気配を感じたら、入浴後にバンテリンを塗って、フェイタスを重ね貼り✧。これやっとくと次の日全然痛くない😊

RIRIは

ナボールパップとロキソニンテープ



ナボールは自宅メインで★　ロキソニンテープは肌色で目立ちにくいから、ダンスショーやお出かけのときに使ってます♥

私たちは入浴中の温熱効果を利用する派♥

けいこは

湯船の中でマッサージ



筋肉痛は冷やすと良くないと聞いたので、温める派★　湯船に浸かりながら、硬くなった筋肉を手でやさしくほぐします😊

優花は

きき湯のファインヒート★



血流を促進する炭酸ガスが普通のきき湯の3倍！　疲労の回復を早めてくれるから筋トレ効率もUPして寝つきもよくなる♥

咲は

ヒートショックプロテインを活用

42℃のお風呂に10分×3回入る入浴法。熱めのお湯でしっかり体を温めることで体を守る力が高まって、筋肉の回復も早まる♥



飲むまつエク、という新発想。
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
飲むまつエク
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
特許第 4204503
パッチモアイラッシュサポート　¥7,600 (90錠)
まつげを伸ばしたくて真剣に悩んでるあなたへ贈る
日本唯一の”特許取得成分配合のサプリメント”
Pachimo™
EYELASH SUPPORT
SUPPLEMENT
Pachimo
検索
http://datsumousalon-dione.jp/pachimo
ドクターサポート株式会社



何年たっても、彼氏や旦那さんに飽きられない女に✧

専属モデル（33歳／東京都）独身・息子1人
早川沙世

シリーズ連載
Natural beauty
vol.6 デリケートゾーンのケアは常識です♥

普段は見えないところでも24時間365日、気を使うのがオトナのたしなみ♥

Dioneの V・I・O脱毛で全方位カンペキ Body♥

もうすぐ夏も終わり★　露出する機会が減るけど、だからと言ってムダ毛ケアをおろそかにするのはお姉さん失格💧
アラサーたるもの、いつでもどこでも完璧なツルツルBody でいなくちゃ😉　今回は近頃人気のV・I・O脱毛のお話です✧

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me)　HAIR&MAKE_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Marika Koizumi

全身ツルツルを目指す沙世が

V・I・O脱毛を体験してきました❤

ほぼ全身脱毛は終わってるけど、まだ細い毛が生えてくる状態💧
子育てしてるとムダ毛処理の時間も惜しいから、早くツルツル美肌になりたい



セルフケアしてる時間がないからプロの手を借りたい★

Dioneの脱毛が痛くなくてとにかくイイ！ って噂を聞いて早速お邪魔したよ ちなみにV・I・Oは全部ツルツルにしたい派♥

V・I・O脱毛を終えた沙世の感想♥

安心安全♥ 痛みもヒリつきもナシ★

昔、医療脱毛で同じ場所をやってもらったときは痛くて赤くなっちゃったけど、今回は全然平気♥ 繊細な場所だから安心が一番だよね✧



沙世も太鼓判!!

DioneのV・I・O脱毛

1回10,000円 のところ

\今なら/

5,000円で**体験**できます❤

「姉agehaを見た」と言ってね。ご予約はお電話で!





照射前に温かいジェルを塗って、いざ脱毛開始 照射中は、軽く温かみを感じるくらいで全然痛くないよ✧ 余裕で眠れちゃうほど快適な時間



到着したらカウンセリングを受けたり、注意事項を聞いたりして脱毛に備えるよ★ なにか不安なことがあれば、このタイミングで聞いておくのがオススメ✧

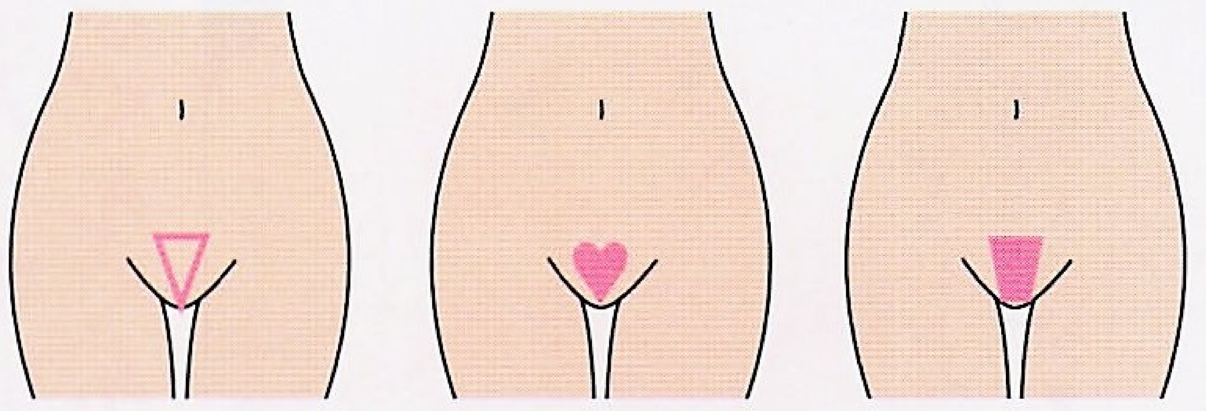
♥今回お世話になったのはココ♥

Dione南青山店Premium



㊟東京都港区南青山2-27-20
CGAビル4F
☎03-3475-1107

Vゾーンはデザインも可能♥

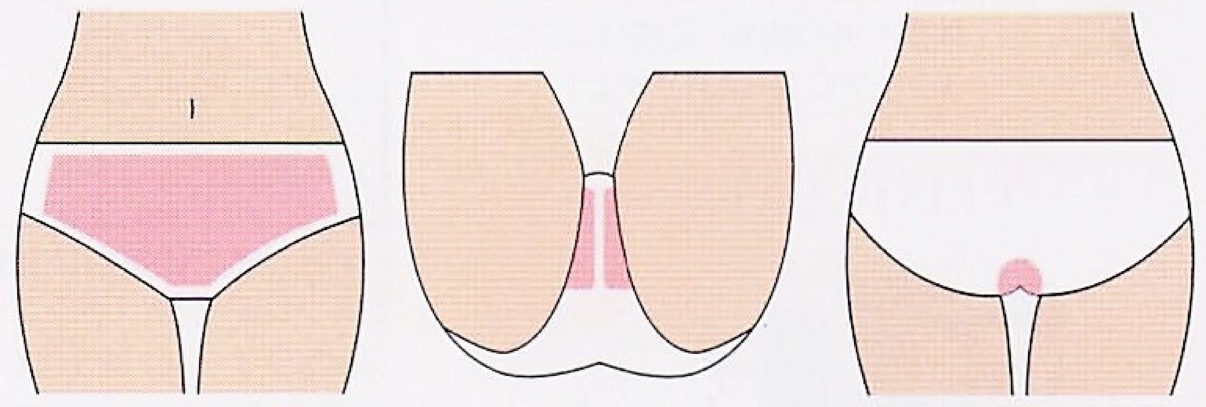


ブラジリアン（全処理）：最近人気なのがコチラ♥ 全部脱毛することで、ゴワつきがなくなって快適 沙世もブラジリアン派✧

ハート（ラブリーな印象）：Vゾーンをハート型にすると、女のコらしいラブリーな印象になるよ 意外と自然な仕上がりになる✧

ナチュラル（スクエアで幅広）：1番自然なスタイル♥ いかにも「整えてます！」感が少ないので、元から毛が薄いコみたいな印象に

V・I・Oゾーンをおさらい♥



ここがVゾーン：水着や下着を着たときにハミ出しやすい部分。逆三角形、タテに細く、全脱毛など形は自分好みで♥

ここがIゾーン：Vラインよりも下にある、女性器周りのこと！ ココに関しては全部ツルツルにするのが人気だよ♪

ここがOゾーン：V、Iよりもさらに後ろにある、お尻の穴周辺★ 自己処理は難しいのでサロン脱毛がオススメ✧

体の中からアンチエイジングを図る夢のサプリドリンク♥

若返りできる!?

「α-MAZING（アメイジング）」

飲むだけで体の中から若返る!? そんな夢のようなサプリドリンクが登場したよ 一体どういう仕組みなのか徹底的にご紹介します✧

α-MAZING（アメイジング）とは!?

次世代型エイジングケアはホルモンから♥

歳を重ねるにつれて減少するヒト成長ホルモン（HGH）。このHGHが減っちゃうと、体形崩れやシワなど老化の原因に💧 そんなHGHを補ってくれるというサプリドリンクがコチラです

ジュース感覚で飲んであの頃ボディを目指す❤



1 アメイジングな効果❤

❤若かったあの日のようなメリハリ体形に♥

HGHの主成分で筋肉や臓器、神経の基となるたんぱく質をつくってくれるアミノ酸。このアミノ酸は全20種類あるんだけど、そのうち7種類の成分をIN♥ 筋肉が増えて体が引き締まるかも♥

❤肌のハリツヤがアップして肌荒れとサヨナラ!?

馬プラセンタエキスも入っていて、体内でのコラーゲン生成をサポートしてくれるよ また、皮膚や粘膜の健康維持と、抗酸化作用に効果的なビタミンCも含まれているから美肌になれるかもしれない♥

❤その他、体を元気にしてくれる効果もありそう✧

α-GPCという成分もIN こちらも成長ホルモンの分泌を促す成分のこと✧ 成長ホルモンが分泌されると、疲れにくくなったりバストアップ効果も期待できるそう★ 何かと嬉しいよね

2 アメイジングな成分❤

その他にもこんなに贅沢な成分が♥

筋肉増強や、暴飲暴食で傷ついた腸管回復を促進するL-オルニチンや美の秘訣、快眠を促すL-トリプトファンなどが黄金バランスで配合されています✧



アメイジング¥13,800／（30包）
ドクターサポート株式会社

私たちも飲みました!



MERIさん
TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

ヤセるまではいかなかったけど、多少食べすぎた日があっても太らなかったよ✧ 寝つきも良くなったし、サプリのおかげかも



古橋綾香さん
医療関連会社勤務（32歳／東京都）既婚・息子1人

育児で毎日寝不足だけど、このサプリを飲んでる時期は肌荒れしなかった気がするな 風邪も引かなかったしなにかと元気だった♥

α-MAZINGの購入はココから❤

α-MAZING 検索

で検索するか右記QRコードにアクセス

けど、美容はコスパの時代です♥

貯金をはたくなんて昔の話、いまや美容クリニックもコスパで選ぶ時代！ 中でも効果が高いと話題の￥10,000（税別）施術をお姉さん10人が体を張ってレポートします♥

PHOTO_Emiko Yamabe,Daisuke Fujii[AIMI], Akio Iwanaga[CHIHA] EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

クリニックイッテQ!

RIRIは「パール美肌」で夏の名残の乾燥・くすみとさようなら♥



ダンサー（27歳／東京都）
独身・子供なし

♥やってみた感想♥



手触りモチモチ♥顔色が明るくなった♪

施術中は少しピリピリするくらいで不快感ナシ。受けた直後から美肌効果を実感できるし、低刺激でダウンタイムがないのもイイ！

診察してくれたのは



品川スキンクリニック 表参道院
石橋正太先生

皮膚を痛めずにトリートメントできる人気の施術。日焼けのアフターケアにぴったりですよ！

—CLINIC DATA—



㊟東京都港区北青山3-11-7 AOビル10F
☎0120-106-640 ㊡不定休
HP_http://shinagawa-skin.com







くすみケアには美白に有効なハイドロキノン配合の「プラスリストア ナノHQ クリーム」（¥3,000）がオススメ。朝晩のスキンケアにプラス★

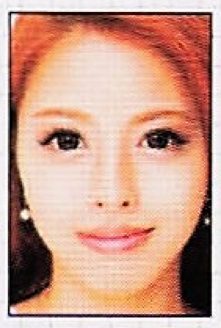


「エレクトロポレーション」という特殊な技術で肌の細胞にわずかなスキマを作り、美容液を皮膚の深部まで導入。美容液は効果別に6種類からチョイス可能で、今回は美白&肝斑と乾燥に効くものをMIX！

通常のスキンケアでは入っていかない肌の奥まで美容成分がぐんぐん浸透！

＋ RIRIのお悩み ＋

- ☑ 目と口の周りの乾燥
- ☑ 全体的にうっすら日焼け
- ☑ 乾燥による毛穴のたるみ



その悩み ↓

パール美肌 ¥9,480
（美白&肝斑¥1,980［初回特別価格］＋乾燥¥7,400）
で解決！

鈴木愛美は「BNLS小顔注射」でぽっちゃりほっぺの脂肪を溶かす！



芸能プロダクション運営（29歳／千葉県）
バツイチ独身・息子2人

♥やってみた感想♥



ヤセにくいフェイスラインにベストな施術♪

針を刺す瞬間は少し痛いけど、全然問題なし★ 施術当日は少しむくんだものの、翌日にはスッキリしてきて継続して打とうか検討中！

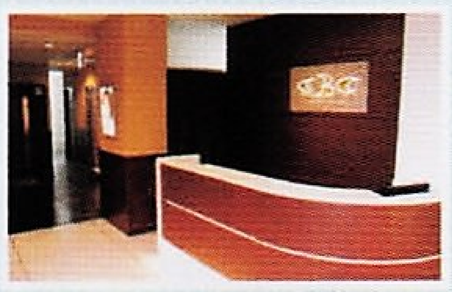
診察してくれたのは



湘南美容外科クリニック 池袋西口院
本間重行先生

筋肉の動きを弱めてエラをなくすボトックス注射を併用すると小顔効果が高まります！

—CLINIC DATA—

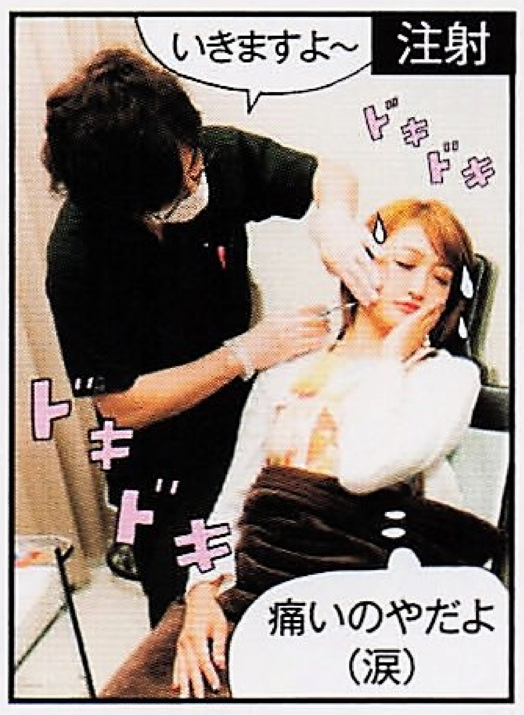


㊟東京都豊島区池袋2-6-1 KDX池袋ビル3F
☎0120-489-100 ㊡無休
HP_http://www.s-b-c.net









BNLSとは脂肪を分解、老廃物として血液中に流し体外に排出する薬剤のこと。頬の脂肪に注射することで輪郭をシャープに整えることが可能。3回くらい続けて打つとしっかり効果を発揮するそう★

小顔矯正でもなくならなかったたるみには注射でダイレクト攻撃！

＋ 愛美のお悩み ＋

- ☑ 顔だけがぽっちゃり
- ☑ 左右の輪郭が非対称
- ☑ とにかく脂肪が落ちない



その悩み ↓

BNLS小顔注射 ¥3,980〜
（トライアル価格）
で解決！

夢の国の入場料はどんどん上がる

諭吉1人分(税別)で美容



※内容は個人の感想であり、効果には個人差があります。

Angelは「レーザーホワイトニング」で黒ずんだワキを生まれたての肌に!



ダンサー(39歳/東京都)
独身・息子1人

脱毛だけじゃ満足できなかったワキに自信が持てるように♥

♥やってみた感想♥



レーザー初体験だけど痛くないし手軽で◎! コスメじゃ改善しにくかった黒ずみもこれなら解消できそう! 短時間で終わるし、刺激も軽いから他の部分もやってみたい★







内服薬の「トラネキサム酸」(¥2,000)や美白クリームの「ルミキシル」(¥15,000)を併用すると美白効果が高まって透明感アップ。



診察してくれたのは



南青山スキンケアクリニック
西村麗奈先生

相談しにくいデリケートゾーンのホワイトニングも対応できます。特にワキとビキニラインの美白はとても人気ですよ!

— CLINIC DATA —



㊟東京都港区南青山5-14-7 アヴァン南青山B1
☎03-5464-1656 ㊡無休
HP_http://www.minami-aoyama.info

レーザーでメラニンを破壊することで気になる黒ずみを解消。通常、3～5回で効果を実感できるそう。デリケートな部分にも使えるので、ビキニラインやVIOゾーンのホワイトニングを希望する女性も増加中♥

+Angelのお悩み+

- ☑ 年齢に比例して黒ずんできた
- ☑ 脱毛してるのに自信が持てない
- ☑ 出産してから黒ずみが悪化!



その悩み

レーザーホワイトニング ¥10,000
(初回特別価格/1部位)
で解決!

矢野ユウキは「クリスタルピーリング」でたまりまくった角質を吹き飛ばす!



バー店員(27歳/東京都)
独身・子供なし

古い角質がはがれ、肌のゴワつきが解消! スベスベの手触りに♥

♥やってみた感想♥



すっぴんの毛穴を見せたくなっちゃう♪ 微粒子が古い角質を削ってくれて、施術後はスベスベ。NOケミカルなので刺激が少なく、目のキワまでマシンを使えるのがうれしい♪











診察してくれたのは



シロノクリニック恵比寿
中川 桂先生

ファンデを塗っても毛穴が目立つ方は、1回受けるだけでもメイクノリに差が出ます。毛穴に悩む方はぜひ試してみて!

— CLINIC DATA —



㊟東京都渋谷区広尾1-1-40
恵比寿プライムスクエアプラザ2F
☎0800-222-1403(初診専用) ㊡年末年始、祝日
HP_http://www.shirono.net

薬剤を使うケミカルピーリングと違い、肌に細かい粒子を吹きつけて物理的に角質を削ぎ落とすのがクリスタルピーリング。敏感肌に優しく、白ニキビができやすい人やファンデが浮きやすい人に最適!

+ユウキのお悩み+

- ☑ 鼻や頬の毛穴が詰まり気味
- ☑ 週1で自宅ピーリングしてるのに効果はいまひとつ
- ☑ お昼にはファンデがヨレる



その悩み

クリスタルピーリング ¥6,000
(目の下~フェイスライン)
で解決!

愛咲菜々子は「ブラックヘッド」で黒ずんだ鼻の毛穴を大掃除！



ヨガインストラクター（26歳／千葉県）独身・子供なし



菜々子のお悩み

- 鼻の毛穴がポツポツ目立つ
- ゴマージュ洗顔も効果ナシ
- ファンデがすぐ浮いちゃう

その悩み ブラックヘッド **¥10,000** で解決！

いちご状態の鼻の毛穴から、黒い汚れがどんどん吸い出されていく！







クリニックオリジナルの「クリアソープ」（¥2,300）は毎日使えるピーリング石鹸。フルーツ酸が老廃物をオフし、肌のザラつきを防ぎます。





毛穴の黒ずみを吸い出すダイヤモンドピーリングと毛穴引きしめレーザーのセット治療★　キレイになった毛穴をしっかり引きしめることで見た目も手触りもツルツルになり、細かい産毛も脱毛できちゃう！

♥やってみた感想♥



蓄積されたファンデや角質を根こそぎ除去♪
ダイヤモンドピーリングはまるで掃除機のように汚れを吸い出してくれて、感動もののスッキリ感！表面がツルツルになって黒ずみが一気に軽減♥

診察してくれたのは



わかばクリニック
工藤清加先生

ピーリングはお肌の状態に合わせて2種類からセレクト。その方の毛穴トラブルに合わせた施術をご提案します！

CLINIC DATA



㊟東京都港区六本木7-15-10 クローバービル6F
☎03-5786-4011 ㊡祝日
HP_http://wakabamc.com

山﨑みどりは「夏肌回復コース」でじわじわ蓄積した紫外線ダメージを精算！



FACEAWARD代表取締役（32歳／東京都）独身・子供なし



みどりのお悩み

- 夏場でも粉を吹くほど乾燥肌
- 日焼け止めが面倒くさい
- 紫外線の強いリゾート大好き

その悩み 夏肌回復コース **¥4,500**（初回特別価格）で解決！

医療にも使われる光治療で肌本来の免疫力をアップ！環境に負けない肌に♥











なんとこちらは姉agehaの特別コース♥　肌の自然治癒力を高める「バイオプトロン」と微弱な電流を使って有効成分を入れ込む「イオン導入」がワンセットになり、紫外線で疲れたお肌を根底から回復★

♥やってみた感想♥



プロの手技とマシンの融合で肌が生き返った♪
クレンジングからイオン導入まですべてが心地よくて極楽♪　イオン導入の効果で潤い＆ハリがアップして、しぼんでた頬の位置が上がったみたい！

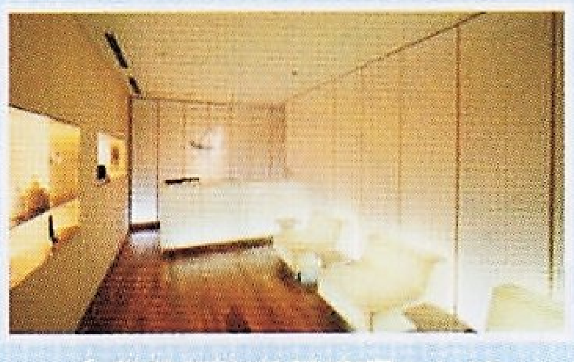
施術してくれたのは



クリニカルサロン シーズ・ラボ 恵比寿本店
エステティシャン
高村麻奈美さん

ビタミンCの導入は肌ダメージの回復＆シミ予防に効果てきめん。クーラーの乾燥にも◎！

CLINIC DATA



㊟東京都渋谷区広尾1-1-40
恵比寿プライムスクエアプラザ1F
☎0800-111-4116 ㊡無休
HP_https://www.ci-z.com

大城あいは「アクシダーム」でしぼんだ肌を深部から若返らせる！



美容室経営＆アクセサリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし

針を使わない注射と言われる究極のアンチエイジング施術で肌年齢を巻き戻す！

♥やってみた感想♥



しっとりプリプリなずっと触っていたい肌に
今回は美白に効く成分とビタミンA、C、Eなどをクリームにミックス。施術直後はたっぷりの潤いを実感、翌日は毛穴がキュッと引きしまってツルツル♪

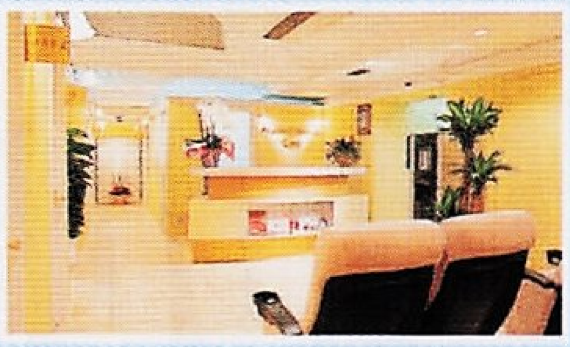
施術してくれたのは



青山外苑前クリニック
看護師
細谷昌代さん

アトピーなどアレルギーがあってもOK。レーザーで治療しにくい肝斑にも効果的です★

CLINIC DATA



㊟東京都港区南青山2-5-17
ポーラ青山ビル 東1F-M2F
☎03-5772-4575 ㊡日曜・祝日
HP_http://www.ag-clinic.com











ソフトピーリングで肌のph値を整え、肌トラブルに合わせて調合したクリームをたっぷりとオン。ペン状の電極針で肌細胞を開いて美容成分を導入し、ヒアルロン酸をロールペンで染み込ませていきます♥

あいのお悩み



- ☑ 目元の小じわが目立ってきた
- ☑ フェイスラインのたるみ
- ☑ 吹き出ものが突然できる！

その悩み

アクシダーム ¥10,000（初回特別価格）で解決！

神咲愛莉奈は「BNLS輪郭注射」でたぷたぷ二重あごを解決！



接客業（28歳／東京都）バツイチ独身・子供なし

ピンポイントで邪魔な脂肪を溶かしてなりたい輪郭を自在に設計できる★

♥やってみた感想♥



針が細いので注射が苦手な私でも大丈夫♥
ほうれい線が消えるとのことで、あごに加えて小鼻の横にも注入。理想のペースは週1×3回だけど、1回の注射でもスッキリ感はありました！

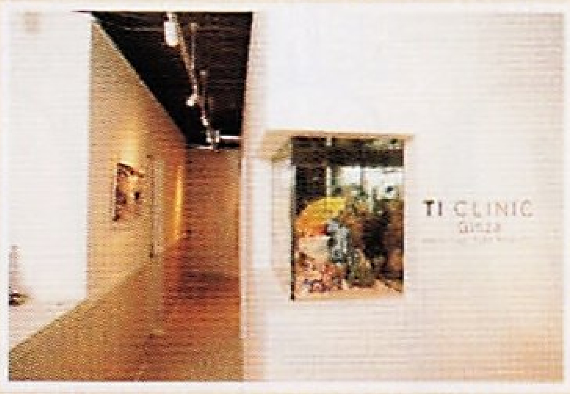
診察してくれたのは



ティーアイクリニック銀座 院長
田原一郎先生

輪郭はもちろん、ほうれい線やまぶたのたるみにもOK。美しい横顔が手に入ります！

CLINIC DATA



㊟東京都中央区銀座4-8-4 三原ビル3F
☎0120-130-851 ㊡水曜
HP_http://www.ticlinic.com/ginza/









おすすめホームケア



翌日から、注射した部分をマッサージすると薬剤が広がって脂肪が流れやすくなります。およそ3日〜1週間後には小顔効果を実感できるそう。

注射した部分の脂肪を分解し、リンパの循環をよくする作用で肌に負担をかけずに顔ヤセが可能。主に植物成分を使っているので安全性も高く、ダウンタイムもほぼなし。即効性もあり、まさに夢の小顔注射♪

愛莉奈のお悩み



- ☑ 輪郭がぼやけてきた
- ☑ 部分的な脂肪を消したい
- ☑ ほうれい線も気になる

その悩み

BNLS輪郭注射 ¥9,480（初回特別価格）で解決！

CHIHAは「アーモンドアイ（ボトックス注射）」でツリ目から優しい印象の目に！



ダイエットアドバイザー（28歳／東京都）
独身・子供なし

CHIHAのお悩み



- ☑ ツリ目をなんとかしたい
- ☑ 目のサイズが物足りない
- ☑ 優しい印象になりたい

その悩み **アーモンドアイ（ボトックス注射）¥10,000** で解決！

下目尻の筋肉をゆるめて目をサイズアップ！タレ目メイクはもういらない♥

♥やってみた感想♥



麻酔があるから無痛♪効果は3カ月程度！
ずっと気になってたツリ目が注射1本で解決★同時に目のサイズアップも叶うのが魅力。効果が3カ月なので、お試し感覚で受けられるのもいいよね！

診察してくれたのは



メディカルプラスクリニック 新宿
石曽根亜希先生

麻酔クリームを使うので痛みが軽減されます。手術のような腫れもなく、短時間で終了★

CLINIC DATA



㊟東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F
☎03-5354-6381　㊡第2・第4日曜
HP_http://medical-plus.jp









ボトックスを下目尻に注射して、目周りの筋肉をゆるめることで下まぶたを下げる施術。まぶたが少し下がるだけで目がぱっちり見えて柔らかい印象になれると、いま一番人気の施術だそう！

鈴木りんかは「スーパー脂肪燃焼点滴」で運動で消えない脂肪にアタック！



人生の夏休み中（30歳／埼玉県）
バツイチ独身・子供なし

りんかのお悩み



- ☑ 夏でも靴下が手放せない
- ☑ お風呂はシャワーのみ
- ☑ 運動が嫌いで筋肉不足

その悩み **スーパー脂肪燃焼点滴 ¥9,000** で解決！

ダイエット専門クリニックの確かな実力！体内から代謝を上げてヤセ体質に変身

♥やってみた感想♥



点滴中にうっすら汗が★冷え性も改善されそう
夏でも冷たい脚が、点滴を受けてる間にポカポカ温まってきて効果を実感。点滴は約30分で終わるので、買い物のついでにサクッと寄れそう！

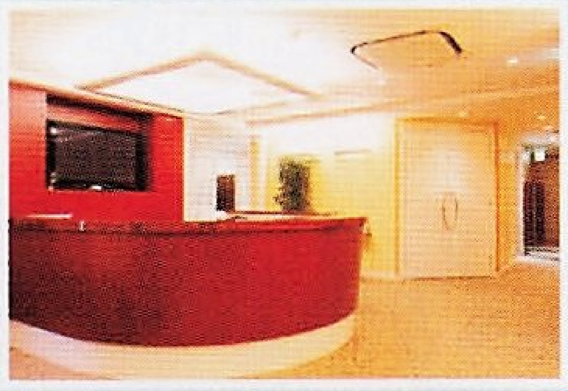
診察してくれたのは



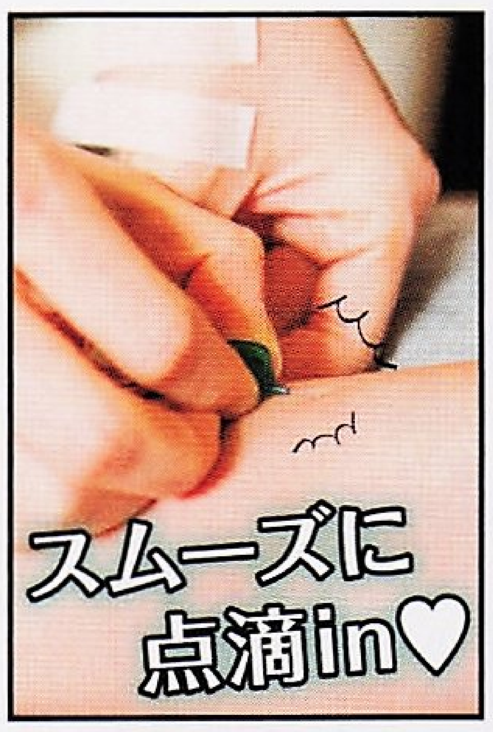
渋谷DSクリニック渋谷院
林 博之先生

点滴ならではの吸収率の高さや即効性が利点。継続して受けることで体質改善につながります！

CLINIC DATA



㊟東京都渋谷区渋谷3-11-2 パインビル1F
0120-951-135　㊡無休
HP_http://www.dsclinic.jp











点滴には脂肪を燃焼しエネルギーに変えるL-カルニチンやα-リポ酸などを配合。冷えやむくみを改善し、基礎代謝を上げて脂肪のつきにくい体質に導きます。数種から選べるハーブティーも美味♥

New Autumn / Winter Style

sugarに
いち早く季節感を買いに行こう❤

いよいよ本格的な秋モード。2016年秋は、流行色ボルドーに人気が集中！
女性らしいスタンドカラー&ブラックスカーフのワンランク上の上品スタイルをご紹介。



*Pick up_*

スタンドカラー×ボルドー
2ピースタイトミニ

Elegant race set-up mini
White × Bordeaux

スタンドカラーに上品さを上げるレース×スカーフがワンランク上の女子に格上げする。この秋のトレンドカラーのボルドーもマッチ。スカートにもレースがプラスでオシャレも抜かりなし❤

ドレス¥18,800／イヤリング¥2,500

Model : Kanae Sugiyama
Hair&make : Jungen Iwamoto , Camera : Tatsuya Kuribara

姉アゲハ読者限定
¥500オフ（5000円以上で使える）
クーポンコード ： ane0807
使用期限は9月30日です。（お1人様1回限りご利用頂けます）

sugar
http://www.sugar-net.com/

sugar 公式

LINE@ sugar-dress

Instagram dress_sugar

TOKYO NADESHIKOがアラサー流のオシャレを紹介♥

プラ着回し塾

夏の終わりから秋にかけての微妙な時期は、
なるべく洋服の出費を抑えたいところ💧
そんなときこそプチプラブランドが大活躍♪
今回は、手持ち服に足すだけで秋っぽくなる
オススメの買い足しアイテムを教えてもらったよ😊

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY）[MODEL], Ryo Mitsuzuka［ITEM］ **STYLING**_TOKYO NADESHIKO
HAIR_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira



ハンサムなモノトーンコーデはショーパンで色気を確保♥

A
ショートパンツ¥2,280／Shop NikoNiko
FOREVER 21の中折れハット、ピアス、リング／すべてモデル私物

TOKYO NADESHIKO ブロガー
（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

TOKYO NADESHIKOとは？

「メス力高めるぞ！」をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット♥ 人気のLINE BLOGも要チェック😊
lineblog.me/tokyo_nadeshiko/

秋の買い足しアイテム♥

C
スカーフ
¥1,680
大判サイズだから、頭に巻いたりバッグに巻いたりと、いろいろ使える♪ 色使いもシック✨／Shop NikoNiko

B
赤フレアスカート
¥926
華やかな赤で、どんなトップスもレディにキマる😊 ウエストがゴムで楽ちんなのも嬉しいポイント！／Shop NikoNiko

A
ストライプシャツ
¥2,680
インパクトのある太めのストライプ。テロンとした素材と首元の抜け感で女らしさをキープできる♥／Shop NikoNiko



フリル袖×花柄フレアは色をセーブして大人顔に✨

秋の買い足しアイテム♥

C
レースアップシューズ
¥3,500
大HITのトレンドシューズ★ ポインテッドトゥだから、ペタンコでも脚がきれいに見えるよ😊／Shop NikoNiko

B
くすみピンクのパンツ
¥2,480
ウエストゴムのゆるパンツも、フロントリボンとピンクで大人かわいく♥ 脚長効果もバツグン！／Shop NikoNiko

A
変形カットソー
¥2,980
気になる二の腕をカバーできるキュートなフリル袖✨ デコルテがキレイに見えるボートネックも◎。／Shop NikoNiko

A
上ピタッ下フワッでメリハリBODYの完成！ トップスは伸縮性のある素材で動きやすい♪ 神戸レタスのスカート／モデル私物

ライター＆TOKYO NADESHIKO ブロガー
（36歳／東京都）
既婚・娘1人
水野祐香さん

第7回

PICK UP BRAND

Shop NikoNiko

-ショップニコニコ-

結婚しても! 子供がいても! いつまでも女を忘れたくないお姉さんへ!!

お姉さんのプチ



SCENE#01

ランチ

シャツとパンプスを合わせればサロペットでもキレイなお姉さん♥

フロントリボンのおかげでアクセなしでもサマになる♪

B

ゆるパンツもクロップド丈ならスッキリ✧ サンダル¥3,694／Mafmof 神戸レタスのトップス、H&Mのサングラス／ともにモデル私物

A

子供っぽくならないようにサロペットは白&細身が正解！ パンプス ¥3,694／Mafmof 神戸レタスのサロペット／モデル私物



SCENE#02

打ち合せ

きちんと女らしいコーデも柄や色で自分らしくアレンジ★

買い足しアイテムのフルコースでTHE・トレンドスタイル♡

A+B+C

くすみピンクは今年の秋冬、注目のカラー！ グレーとの組み合わせは品があってオススメ✧ 神戸レタスのバッグ／モデル私物

A+B

エッジィな黒小物で、コーデにピリッとスパイスをプラス。サンダル ¥3,694／Mafmof 神戸レタスのバングル／モデル私物



SCENE#03

撮影

レディなスカートや高見え小物でカジュアルなロゴTを格上げ

撮影の日はママをお休みしてクールなパンツコーデを楽しむ★

A

デニムパンツ¥1,980、クラッチバッグ¥2,480／ともにShop NikoNiko イヤリング¥4,050／viii accessory サンダル¥3,694／Mafmof

B+C

ネックレス¥1,980、バッグ¥3,680／ともにShop NikoNiko サンダル¥3,694／Mafmof 神戸レタスのTシャツ／モデル私物



SCENE#04

パーティー

ヴィンテージ風のスカーフ&アクセでひと味違うパーティースタイルに♪

シンプルなコンビネゾンも足元で一気に今年らしく✧

C

差し色のカーデは目線アップの効果も♪ 神戸レタスのカーディガン、グローウィングリッチのコンビネゾン／ともにモデル私物

C

スカーフで簡単ヘアアレ★ コンビネゾン¥3,680、ネックレス¥1,980／ともにShop NikoNiko サンダル¥4,620／Mafmof

夏の終わりの特別SALE♥ 憧れのハイブランドをお得価格でGET!!

MAX 54% OFF

姉agehaブランドモール

そろそろ新しいバッグやお財布が欲しいな〜なんて思っているお姉さんに嬉しいお知らせ✧ なんと、人気ブランドのアイテムが最大54%OFFになる特別SALEを開催します♪ プレゼントにもピッタリ

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Setsuko Chigira ※p082〜083に掲載している商品は、すべて税込み価格です。

人気ブランドのお財布&バッグが20〜30%OFF♥

人気ブランドの売れ筋アイテムを一斉プライスダウン♪
この機会におNEWなバッグやお財布を手に入れて!

バレンシアガ BALENCIAGA



38% OFF

ブティック通常価格
¥267,840⇒
姉ageha限定価格
¥178,000

彼と兼用で使えるクールなデザイン✧ クタッとした柔らかなラムレザーに、ゴールドのスタッズがエッジィ! 2wayタイプだよ



35% OFF

芸能人にも愛用者の多い人気のキャンバスバッグ★ 取り外せる細身のショルダーストラップやベビーピンクが女らしい

ブティック通常価格
¥99,360⇒
姉ageha限定価格
¥69,800

ミュウミュウ MIUMIU



32% OFF

ブティック通常価格
¥82,080⇒
姉ageha限定価格
¥59,800

ふんわりピンクに大きめリボンと、女のコが大好きなポイントが詰まったデザイン。小銭を出しやすいガマ口タイプも使いやすい♪

34% OFF

ブティック通常価格
¥73,440⇒
姉ageha限定価格
¥51,800

手にしっくりなじむ上質なカーフスキンのL字ファスナー長財布♪ バッグから取り出すたびに、思わずウキウキしちゃうかわいさ♥

プラダ PRADA



27% OFF

ブティック通常価格
¥214,920⇒
姉ageha限定価格
¥168,000

型押しカーフスキンの2wayバッグ。大きく開くダブルファスナーで、荷物の出し入れもしやすいよ♥ ほどよいサイズ感もgood♪



35% OFF

ブティック通常価格¥93,960⇒
姉ageha限定価格
¥65,800

ロングセラーのトライアングルロゴ長財布。カード10枚の収納力や取り外し可能なパスケースまで付いて、機能面もパーフェクト♥



29% OFF

ブティック通常価格
¥104,760⇒
姉ageha限定価格
¥79,800

大人気シリーズのカナパ デイリーに使えるキャンバス地なのに、高級感のあるロゴプリントとカラーでカジュアルになりすぎないよ★

グッチ GUCCI



27% OFF

ブティック通常価格
¥228,960⇒
姉ageha限定価格
¥179,800

立体感のある大きなGG柄とタッセルが特徴的な、ソーホーラインのハンドバッグ。荷物が多いときは内側のフックを外すと収納力アップ!

トリーバーチ TORY BURCH



31% OFF

ブティック通常価格¥37,800⇒
姉ageha限定価格
¥27,800

甘いマカロンカラーに、主張しすぎない小さめのロゴマークがキラリ✧ 品のあるシンプルなデザインで、飽きがこなくて長く使える♪



今だけの大チャンス! こんなに安いなんて信じられない✧

TOKYO NADESHIKO
ブロガー（36歳／東京都）
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

＼早い者勝ち♪／

驚異の40～50%OFF♥

ハイブランドが半額に近いプライスで手に入るBIGチャンス!! 1万円台の小物からコーデのポイントになるバッグまで、かわいくて迷っちゃう



売り切れる前に急いで～♪

専属モデル 早川沙世（33歳／東京都）独身・息子1人

トリーバーチ TORY BURCH



45% OFF

ブティック通常価格
¥21,600⇒
姉ageha限定価格
¥12,800

ジューシーなビタミンカラーがとってもキュート♥ 大容量でメイクポーチにもピッタリ! お手頃価格だからプレゼントにも最適です♪

バレンシアガ BALENCIAGA



ブティック通常価格
¥30,240⇒
姉ageha限定価格
¥14,800

54% OFF

バレンシアガのバッグをモチーフにしたミニチャームのキーリング。フック付きだから、手持ちのバッグにサッと装着することもできるよ★

フルラ FURLA



49% OFF

ブティック通常価格
¥60,480⇒
姉ageha限定価格
¥32,800

人気の高いフルラの2wayバッグ。ビビッドなピンクはコーデを華やかに見せてくれるよ♪ 内・外にポケットがあって使い勝手も◎!

ケイトスペード ニューヨーク KATE SPADE NEW YORK



ブティック通常価格
¥49,680⇒
姉ageha限定価格
¥27,800

48% OFF

グレー×イエローのバイカラーが目を引く2wayバッグ。持ち手が長くて肩かけできる♥ 底がしっかりしていて、荷物を入れても型崩れナシ。

透き通るようなブルーのトートバッグはコーデのアクセントに★ キズが目立ちにくく、汚れにくいサフィアーノレザーなのも高ポイント

49% OFF

ブティック通常価格
¥45,360⇒
姉ageha限定価格
¥25,000

48% OFF

ブティック通常価格
¥38,880⇒
姉ageha限定価格
¥21,800

モノトーンのバイカラーバッグは、上品でお仕事用にもOK♪ A4サイズの書類がすっぽり入る大きさで、荷物が多いコにもオススメ

フェラガモ FERRAGAMO

新作モデルのL字ファスナー長財布。キルティング加工を施したカーフスキンに、リボン×ゴールドのモチーフが大人かわいい♥



53% OFF

ブティック通常価格
¥79,920⇒
姉ageha限定価格
¥39,800

ロエベ LOEWE



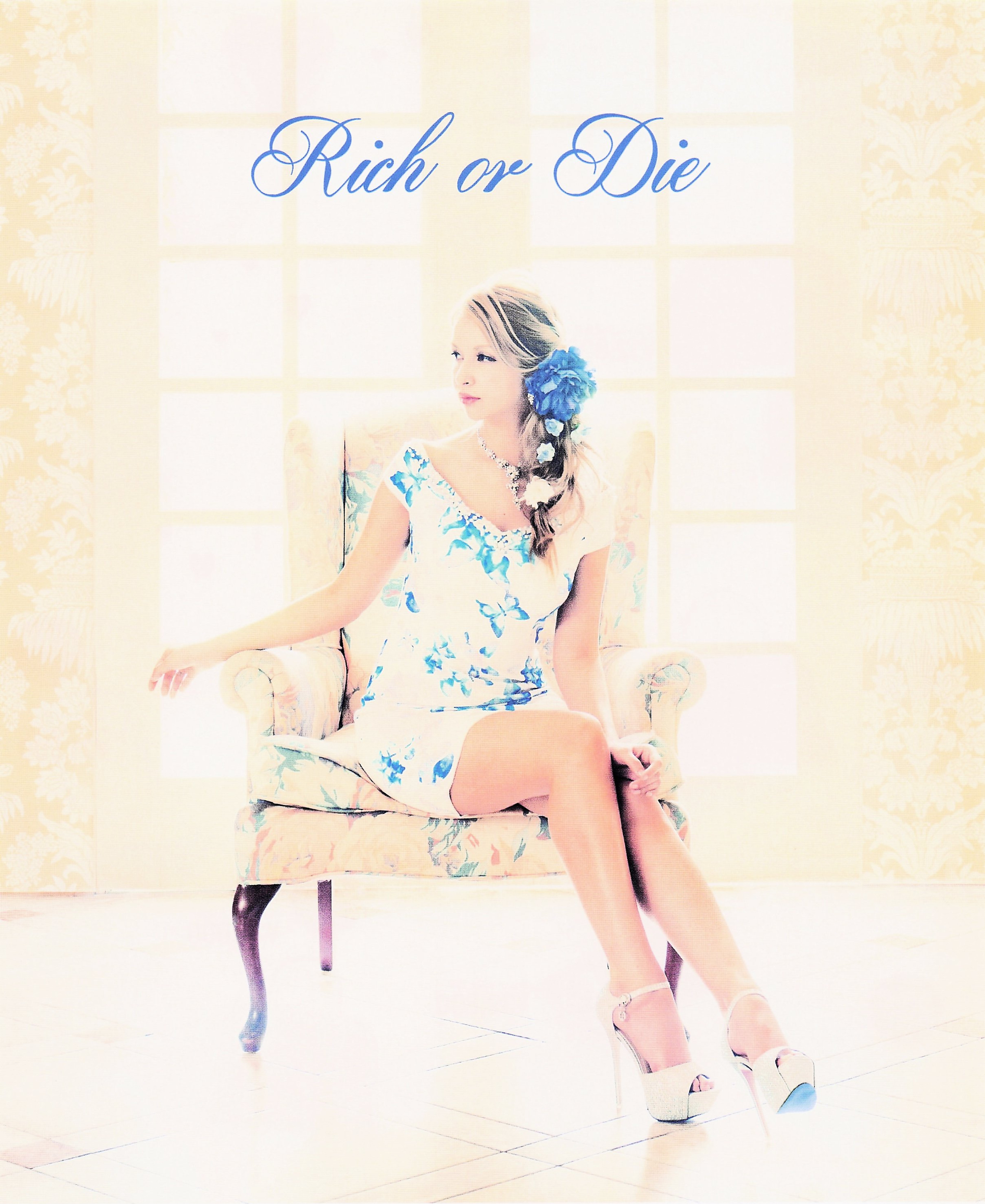
47% OFF

ブティック通常価格
¥245,160⇒
姉ageha限定価格
¥138,000

コロンとした台形シルエットのミニボストン。コンパクトだけどマチが広くて荷物がたっぷり入るよ 取り外し可能なショルダー付き。



SALE会場はこちら♥


Rich or Die

ママで経営者でブランドプロデューサー!! 沙世のワーキングレディな日常♥

近頃忙しいって聞くけど、
なんだかとっても楽しそう♥



ついにずっとやりたかった
アパレルブランドを立ち上げました♥
「Ciala trois quatre(シアラトロワキャトル)」という
アラサー女子が、かわいくセクシーになれるブランドです✧
今回はそのご報告と近況をお伝えします！
まだまだ不安もあるし、わからないことも多くて
まわりに助けられてばかりだけど、
息子を励みに、いろんなことを頑張っていこうと思います♥
姉agehaを読んでるみんなと一緒に
これからも成長できると嬉しいな♪

仕事に子育てに
いつも必死！
だけど毎日充実✧

専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

子供と一緒にいるから
いろんなことを頑張れる♪

PHOTO_Satoshi Ohmura、Hiroyuki Sato[P087] HAIR&MAKE_Chiharu Koya、Yuko Nozaki[P087] TEXT_Chie Nagamine

SAYO'S DAILY LIFE その1

アパレルブランドを立ち上げ 総合プロデュースとして全てに関わる!!



いい仲間に出会えたことで自分でやろうって決心♥

アパレルブランドはずいぶん前からやりたかった♥ 子供ができてアラサーになって内面も外見も変化する中で、ファッションって好みが変わったり、何を着たらいいのかわからなくなって迷ったり…。そういう大人になっていく部分にしっくりくるブランドがあるといいな、と思って✧ でも、アパレルは想像以上にお金がかかるし、わからないことだらけ…💧 いろいろ悩んでいたところに、衣料製造をやってる今の仕事仲間に出会ったんだよね。本気でアパレルがしたいことを伝えたら、一緒にやってくれることになって、力を借りながらとにかく自分でやってみようと去年決心。今年6月にやっとブランドオープンできました！ 今はみんなに「着てみたい」って思ってもらえるものが揃えられるよう、とにかく情報を集めてデザインしたりセレクトしたりしてる♥ 女のコが大人の女性になる時、一緒に成長できるブランドにしたいな✧

まわりのサポートがあるから子育てとの両立もできる！

子育てはとにかく大変！ 本当にママをやってきたすべての人を尊敬する!! 今の仕事は自宅でできることが多いし、会社の人も時間を合わせてくれたり、打ち合わせに来てくれたりするからすごく助かってる。そういう状況も考えてアパレルがいいな、って思ったところも、正直あったのかも…。だから1日の中ではママに集中している時間のほうが多い✧ それにお母さんが一緒にいてくれるから、ごはんを作ったり、息子を見てくれたりしていて…本当に頭が上がらない😊 今はまわりに感謝しながら毎日を過ごしてます！

とある日の沙世に密着♥

05:00 起床

07:00 朝食を作って一緒にごはんを食べる♥



離乳食は卒業したけど大人と全く同じものは食べられないから、毎日息子用メニューを作ってる♪

ちなみに得意なカレーは2種類作る♪



カレーは子供には刺激が強いから、大人用と子供用で分けて作るよ♪

09:00



朝の日課であるメールチェック♪

子供との朝ごはんや家事が一通り終わったら、仕事関係のメールに返信★ 今日は子供も一緒(笑)。

11:00 近所の公園にお散歩♥ ママ友とも情報交換！



過ごしやすいお昼前の時間をねらって外で遊んでる♪ 子供との大事なスキンシップの時間✧

12:00



そのままママ友とランチへGO♪

仲良しのママ友とごはんに行って、情報を共有したり悩みを相談したり♥ いつも話し込んじゃう😊

14:00 今日は午後から出勤！ サンプルチェックの日★



上がってきてるサンプルをチェックするため出社♪ 妥協はしたくないから細部まで何度も確認😊

18:00



仕事仲間と一緒に美味しい食事とお酒✧

こういうリラックスした場で話してると、仕事の面白いアイディアがぽんぽん浮かぶことが多いよ♥

21:00 帰宅したら寝かしつけつつ子供との時間を過ごす✧



仮にこのあと予定があっても一時帰宅★ 息子は抱っこしてると寝つきがいいみたい😊

22:00



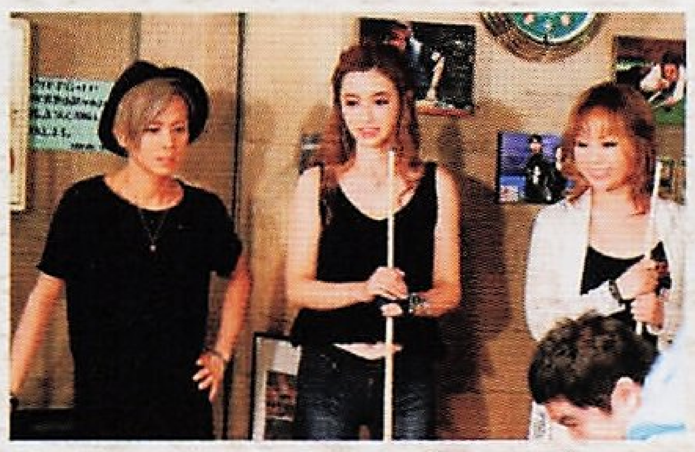
パソコンでメールを確認しておく♪

寝る前のメール確認・返信もすでに日課😊 スマホで明日の予定の確認も忘れずにするよ★

24:00 就寝

アパレルきっかけで こんな仕事も♥

スタイリングやテレビ出演もしてる😊



第3回にゲスト出演しました！

衣装協力がきっかけで、番組にも出演したよ♥ ビリヤード経験数回の初心者だけど楽しかった！ すっかりハマりそう♪



テレビ神奈川 毎週木曜25:30～放送の本格ビリヤード番組 ビリヤード8

8ボールを中心にビリヤードの面白さを伝えるバラエティ番組！ 芸能界を代表するビリヤードプレイヤー金子昇さんとビリヤード初心者の手島優さんがMCを担当✧



手島優さんの衣装はスタイリングも♥

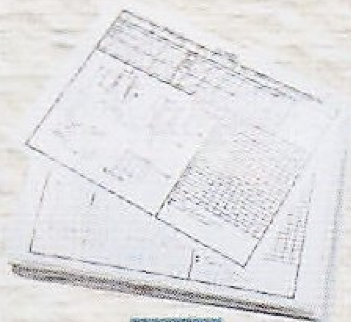
番組のMCを務める手島優さんへの衣装協力♪ 毎回スタイリングも担当させてもらってます♥

お仕事に絶対必要なのはコチラ♥

パソコン



書類



赤のボールペン



iPhone



デザインや仕様書などの書類がたくさん😊

いつも持ち歩いているのが、パソコン、スマホ、ペン…そしてとにかく重たいデザインの仕様書などの書類！ 変更点とか書き込んでいるよ✧

沙世がオススメする

Ciala trois quatre 秋スタイル♥

こだわりぬいたデザインで、大人かわいく着こなせる秋冬の新作をいち早くお披露目♥



ファーキャミを重ねてキュートさをプラス♥

ラビットファーのキャミは肩紐がゴムだから重ね着しても楽ちん♥ コーデがちょっと物足りないな、と思うときにも活躍してくれる♪ フリンジのレーススカートは￥12,800😊



レーストップスで自然体な女らしさを♥

フロントがレース、バックがニットの新作トップスは、ハードなダメージデニムと合わせても、しっかりと女っぽさを演出してくれるよ！ 足元はセパレートパンプスで上品に✧



羽フリンジ付きニットで脱シンプルスタイル♪

裾に羽のフリンジがついたニット￥14,800はワイドなニットパンツに合わせてクラシカルな秋コーデに♥ 個性的なニットはさらりとデニムに合わせてもかわいく着こなせる！



カジュアルボーダーは女性らしいシルエットに✧

細見えボーダーニット￥9,800にダメージデニムを合わせてカジュアルに♪ 足元はマスタードのサンダルで差し色をプラス！ サンダルやニット帽もシアラのアイテムだよ♪



流行りのピンクでふんわり上品レディ♥

幅広な袖のデザインにこだわったニットのセットアップ♪ 袖口やスカートの裾がスカラップになってるのもポイント😊 動きやすくて、だけど上品さもあるのでママにおすすめ！

\ ブランドはコチラ♥ /

ママも！ 独身貴族も!! すべての女性の女っぷりを上げるブランド

Ciala trois quatre

トレンドをおさえつつ、セクシーさもあって、着心地は楽ちん✧ そんな洋服はもちろん、小物も充実！ ぜひHPをチェックしてね♥

http://ciala.shop-pro.jp/

SAYO'S DAILY LIFE その2

ヘアサロンとネイルサロンの経営者として裏方業務!!

インスタや雑誌で広報活動も✧ 自信をもって薦められるから、お店でやってもらったネイルやヘアをインスタにアップ♪ ヘア企画でサロン紹介があるときも出すよ😊







パーツ買いつけや改装手配…裏方に徹します😊

今の仕事としては、アパレル以外にネイルサロン・ヘアサロンの経営もしているよ♪ ただし、こちらはお店にいるわけじゃないので、信頼できる店長やスタッフにほとんど任せっきり！ 広報活動と海外からのパーツを仕入れて、情報提供してる。あとは、店舗の改装の相談にのったり、エアコンが壊れたとか設備に関することを処理したりしたりするのがメインのお仕事😊 お店側では処理しきれないクレームの対応も…💧 でも、それぐらいやらなきゃ、がんばってるスタッフに申し訳ないっ✧

\ お店はコチラ♥ /

深夜までやってるのが嬉しいセットサロン♥

GLAM S+

㊟東京都新宿区歌舞伎町1-3-16　東金ビル4F
☎03-6205-6330

個室完備だからリラックスできる♥

hair salon GLAM S

㊟東京都新宿区歌舞伎町2-22-1　ホテルシェーナ1F
☎03-6233-8309

時間内やり放題コースで理想のネイルに✧

Nail Salon Glamb

㊟東京都新宿区歌舞伎町2-24-7　MRT Bld2F
☎03-6457-6657

私たちのグッドパートナーになってくれる!

DV、離婚、不倫トラブルから交通事故まで！
お姉さんの身近なトラブルを解決✧

“頼れる弁護士”紹介所♥

一見平和に見える毎日には意外な落とし穴がいっぱい。金銭トラブルや訴訟沙汰になったとき、頼りになるのは彼氏でも家族でもなく法知識！「法律なんて難しいことはわからないよ💧」というお姉さんも安心してください！頼りになる弁護士さんはココにいます♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki、Yoshinobu Bito[P089] **HAIR**_Anri Mitsuishi
MODEL_Yuuka Obara、Rie Aoki、Angel、Erina Okuyama **EDIT&TEXT**_Midori Sasaki



弁護士さんに相談してみよう♥

in アディーレ法律事務所





Profile 2007年司法試験合格。東京弁護士会所属。離婚、不倫、ストーカーなど男女トラブルに詳しい。趣味はお酒を飲むこと♥

Q “慰謝料”ってどうやって請求するの?



りえ ドラマなどでは浮気された奥さんが「慰謝料取ってやる!」なんて言いますが、実際に慰謝料はどうやって取るんですか?

篠田弁護士 まずはなぜ慰謝料を請求するのかを記した内容証明郵便を送ることから始めますね。弁護士を通じて内容証明郵便を送った場合は、「弁護士から書面がきた、これはまずい!」とリアクションがあるので、そこから電話なり書面なり、場合によっては弁護士が先方とお話しをして示談や裁判に持ち込んでいくという流れになります。

りえ 慰謝料はいくら請求してもいいんですか?

篠田 それは構いませんが、ある程度取れる相場はあるので、合理的な金額で請求するほうがよいかと思います。

りえ 相場が知りたいです!

篠田 不倫はしたけれども夫婦関係が続いている場合は50~100万円。離婚せざるを得なくなった、などの場合で300万円が相場です。

りえ 意外と安いんですね😿

篠田 金額はあくまで裁判になった場合の目安です。裁判になると取れる慰謝料の額も少なくなりますから、いかにいい条件で示談に持ち込むかが大事になってきます。





Q 慰謝料が高額過ぎて払えないときは?



りえ 慰謝料請求を無視しているとどうなりますか?

篠田 内容証明郵便が送られてきたり、しつこく何度も請求されている場合は無視しないほうがいいです。相手の怒りを逆なですることで何が起きるかわかりません。ストーカーまがいの行為をされたり、職場に言いふらされたりといったことも考えられます。

りえ それは恐いですね…。仮に、払う気持ちはあったとしても慰謝料が高過ぎて払えないときはどうしたらいいのでしょうか?

篠田 まず弁護士に相談してください。このケースであればいくらくらいでまとまりますよ、という相場をお伝えできますので。大体、請求してくる慰謝料は300万円が相場ですが、それで決定ではなくそこからがスタートです。「確かに不倫の事実は認めざるを得ませんが、相手のご夫婦は離婚も別居もしていませんよね? ということであれば慰謝料は100万円以内に収めましょうか」といった交渉になります。

りえ 弁護士さんを立てると立てないとでは、かなり差があるんですね。先生、何かあったときは相談に乗ってくださいね!



慰謝料減額の事例

不倫相手の妻から会社に不倫をバラすと脅されています。激怒しているため交渉が不安💧

(Yさん/20代独身のケース)

Yさんはある日、不倫相手の妻から「慰謝料310万円を支払え」という内容証明郵便が届きました。さらに相手の妻からの嫌がらせや慰謝料以外にも不倫相手と同乗した車に関して「買い替え費用を支払え」とも言われ悩んでいました。相手方夫婦は離婚はしないとのこと。そこで、話し合いでは、関係は破綻していないこと、相手から誘われて不倫が始まったことを主張し、その結果210万円の減額となり、100万円を支払うことで合意に至りました。車の買い替え費用も支払わずに済みました。



篠田先生 一口メモ♥ 相手が激高している場合、自力で解決を図ることで事態が悪化することも。弁護士が間に入ることで交渉がスムーズになります。

慰謝料請求の事例

夫の不倫相手が友人だった! 子供のために離婚は踏みとどまったものの友人が許せません💧

(Eさん/30代のケース)

夫と友人のメールや夫が浮気を認めている動画を証拠として保管していたEさん。相手方との話し合いでは、これらの証拠を基に、長年の友人を裏切って何度も不貞行為をしていたことは非常に悪質であることや、Eさんが離婚を真剣に考えるほど大きな精神的ショックを受けたことなどを主張しました。その結果、慰謝料300万円が支払われることになり合意に至りました。



篠田先生 一口メモ♥ 浮気相手が友人、知人の場合、悪質な浮気であるケースが多く、通常よりも慰謝料が増額となる可能性があります。



お子さま連れの相談者の方には、キッズスペース付きの相談室を優先的にご案内しています。ご予約の際にお伝えください。

弁護士費用は 成功報酬制 損はさせない保証で安心

浮気・不倫の慰謝料請求(減額)の依頼後

- 経済的利益が全く得られなかった場合 着手金を全額返還
- 得られる経済的利益が着手金より下回っていた場合、着手金の差額分を返還

※着手金とは、受任の際に頂く着手金及び通常実費相当額を指します。
※適用には諸条件がございますので、お気軽にお問い合わせください。

弁護士法人アディーレ法律事務所(東京弁護士会所属)

全国対応 FREE **0120-783-184** (受付時間10:00~22:00)

㈲東京都豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60

浮気・不倫・慰謝料のことなら相談料は **何度でも無料!**

http://www.adire-isharyou.jp/ アディーレ 慰謝料 検索

こんなときどうしたらいい!?
交通事故



Ⓠ交通事故にあって怪我をしちゃった。もう少し病院に通いたいのに治療費を払ってもらえない💧

Ⓐ必要な限り適切な治療費を請求することができます。

Ⓐまた、慰謝料が保険会社が提示してきた額の倍以上に増えたケースもあります。



佐藤先生　寺垣先生

実際のケース　2カ月前に交通事故の被害に遭いました。首と腰が痛いのでまだ病院に通いたいのですが、保険会社から治療費を打ち切られそうになっています。

保険会社との交渉の窓口を弁護士にすることで、十分な治療が受けられるようにサポートすることができます。また、一般的に保険会社は低い金額の慰謝料を提示してきますが、弁護士が交渉することにより妥当な慰謝料を請求することが可能です。弁護士が交渉した結果、保険会社が提示してきた慰謝料が倍近くに増えたということは珍しくありません。

Point
1. 交通事故取り扱い案件の多い弁護士事務所に相談
2. 保険会社の言うことをうのみにしない
3. 後遺症をしっかりと把握する

＼なるほど！／

東京都千代田区
弁護士法人ネクスパート法律事務所
☎03-5357-1901

当事務所は男性女性を問わず、離婚関係の交渉・調停に多くの実績がございます。円満に離婚をされたい方、徹底的に慰謝料を請求されたい方、お気軽にご連絡ください。比較的リーズナブルな弁護士報酬でお請けさせて頂くことができます。
ネクスパート法律事務所は依頼者の利益を最優先に、離婚や不倫の慰謝料請求を得意とする弁護士が攻めの弁護を行います。

㊟東京都千代田区九段南4-5-14
ジェネシス九段南3階
㊎9:00～21:00　定休日なし
相談可否　電話・メール・LINE OK
https://nexpert-law.com/index.html
※佐藤先生 東京弁護士会
※寺垣先生 第二東京弁護士会



＼知り合いの話！／

Ⓠ不倫をしていた友達が、相手の奥さんから訴えられた！真っ先にするべきことは？



Message
不倫問題の扱いが多く、訴える側、訴えられる側、双方の案件を得意としています。弁護士費用は他の事務所に比べると安く設定してあり、姉ageha読者と同世代の弁護士4人が実働しています。女性弁護士で対応することも可能です！

Ⓐ賠償の必要があるか、妥当な慰謝料はいくらか、まずはご相談ください！

実際のケース　職場の上司と不倫関係にあったところ、奥さんから数百万円の慰謝料を請求をする内容証明郵便が届きました。早く穏便に解決したいです。

この不倫のケースの場合、男性の方が積極的に誘ってきたことや、男性が妻との夫婦関係は全くないと説明していたこと、経済的に高額な支払いは難しいことなどを主張して交渉し、数十万円で早期に示談にすることができました。

Point
1. 相手方の夫婦関係は破綻したものだったか
2. 不倫期間の長さ
3. 不倫を主導したのはどちらか

＼そうなんだ／



＼巷でよく聞く話！／

Ⓠ夫と離婚したけど、子供の養育費を払ってくれない！どうしたらいいの？

Message
何が依頼者の方にとって最良の結果になるかを常に考えています。ときには厳しい意見を申し上げることもありますが、親身かつ分かりやすい説明をした上で、解決策をご提案できるよう心掛けております。



私が解決します！
法律のプロとして最良の結果を追求します
弁護士 本多 直（すなお）先生

Ⓐ財産を差し押さえることができます。

実際のケース　夫と離婚したのですが、元夫が子供の養育費を払ってくれません。どうすれば養育費を支払ってもらえるでしょうか？

離婚時に強制執行に服することを認める内容の公正証書を作成していたり、裁判所で養育費の支払いに関する判決や調停等が成立している場合であれば、強制執行手続により元夫の給料や預貯金などの財産を差し押さえることができます。その際、給料なら勤務先、預貯金であれば口座がある支店など、元夫がどこに財産を持っているかはご自身で調べる必要があります。

Point
1. 養育費の支払い判決等を受ける。もしくは離婚時に公正証書を作成しておく
2. 口座情報等を調べておく

＼ひと安心♪／

茨城県つくば市
弁護士 本多 直（すなお） 先生
☎029-875-5931

会社経営に関するご相談や、離婚、不動産、刑事事件など、幅広い分野のお悩み相談を受け付けています。依頼者の方が相談しやすいように、事務所内は明るくするように心掛けております。また、お勤めの方のために、夜間や休日のご相談についても適宜対応しています。

㊟茨城県つくば市吾妻3-15-15
オカバつくばビル3階
㊎9:00～18:00　㊡日祝
電話またはメールの相談可否　不可（電話・メールによる予約は可能）
茨城県弁護士会所属



＼知り合いの話！／

Ⓠ性格の不一致で愛が冷めてしまい、離婚したい。でもDVもないし、浮気もない。どうしたらいいの？

Message
女性には女性にしか話せない悩みがあります。デリケートな問題も気兼ねなくご相談頂けるような、心情に寄り添ったていねいな対応を心掛けています。



私が解決します！
身近なものから企業法務まで扱うジャンルは多種多様
弁護士法人宮崎綜合法律事務所
弁護士 冨田 陽子先生

Ⓐ夫婦関係の破綻を裁判所に印象づけるためにまずは別居を。

実際のケース　相手の浮気や暴力などはありませんが、長年のすれ違い生活もあり少しずつ愛情も薄れ、今は離婚したくて仕方がありません。

不貞、暴力などがなく、性格の不一致のみが離婚の理由の場合、相手が離婚したくないと主張すると裁判所で離婚が認められない可能性が高いです。ただし、このような場合でも、別居期間が長期間に及んでいれば、実質的に夫婦関係が破綻していることを理由に離婚が認められる場合があります。上記相談の場合、離婚を決意した時点で速やかに別居を始め、時間をかけて相手を説得することにより、離婚が認められやすい状況に持ち込み、最終的には相手が離婚に同意しました。

Point
1. まずは別居期間を置く
2. 時間をかけ、相手を説得する

＼ふむふむ♥／

大阪市北区
弁護士法人宮崎綜合法律事務所
☎06-6363-1151

離婚などの身近な法律問題から企業法務まで幅広いジャンルの案件を取り扱っています。中でも多い離婚案件に関して、依頼者の話を丁寧に聞く一方、依頼者にとって有利なことだけでなく不利なこと、リスクについてもはっきりと指摘し，客観的に事件の展望を説明することを心がけています。

㊟大阪府大阪市北区西天満2-10-2 幸田ビル13階
㊎9:00～18:00（事前予約により時間外も対応可）
㊡土日祝（事前予約により時間外も対応可）
電話またはメールの相談可否　不可
http://www.miyazaki-lo.gr.jp/
大阪弁護士会所属

知り合いの話！



Q DV夫から逃げて実家に避難。でも子供を残してきてしまった…。

Message

相談者、依頼者のことを最優先に考え、皆様の目線で法律を駆使して解決へと導きます。法律事務所は敷居が高いというイメージがあるかもしれませんが当事務所はそのようなことはありませんので一度ご相談ください。



私が解決します！

依頼者の目線で解決へと導きます

リンデン法律事務所 弁護士 太田 香清（かすみ）先生

A 夫に会わずに子供を取り戻すことができます。

実際のケース 常日頃より夫のDVがひどく、その日も殴られたので勢いに任せ、子供をおいて実家に帰ってしまいました。夫から子供を取り戻すことはできますか？

夫に会わずに子供を取り戻したいといった場合、家庭裁判所に子供の引き渡しと監護者指定の審判及び仮処分を申し立てることになります。ただ、子供が長期間、夫側で養育されたという実績ができてしまった後だと、離婚訴訟となった場合に親権を主張しても認められないことがあります。したがって手続は急いで行う必要があります。

Point　＼間に合うよ／

1. できる限り早く子供の引き渡しと仮処分を申し立てる
2. 夫の養育実績ができる前に手続きを行う



神奈川県横浜市

リンデン法律事務所

☎0120-055-350

離婚問題を含む男女問題、債務整理などの案件を多く取り扱う実績から女性の相談者も多く、アットホームな雰囲気からお子様連れの方でも気軽に来所されています。

㊟神奈川県横浜市神奈川区鶴屋町3-35-11 ストーク横浜二番館705
㊋10:00～19:00　㊡土曜日
相談可否　電話・メールともに可
http://linden-law.jp/
神奈川県弁護士会所属

知り合いの話！



Q 出産前に別れてしまった元カレに養育費を請求できますか？

Message

私の事務所は、（K）困っている人の（I）一番の（M）味方になることをモットーにしています。日々の相談では、自分の意見を押し付けず、まずは依頼者の話をよく聞き、論点を整理したうえで、適切なアドバイスができるよう心がけています。



私が解決します！

誰でも気軽に相談できる存在を目指しています

KIM法律事務所 弁護士 金 英哲 先生

A 認知させられれば養育費の支払いを求めることができます。

実際のケース つき合っていた人との間に子供ができましたが、出産前に別れてしまいました。養育費を請求できますか？

まず相手に子供を認知させる必要があります。相手が認知届を役所に出さない場合、家庭裁判所に認知調停を申し立てます。調停ではDNA鑑定が行われ、父親かどうか判定されます。父親であることが明らかになったのに自分で認知しない場合は、裁判所が「認知する」という審判を下します。認知の後も相手が養育費を支払わなければ、今度は養育費の支払いを求める調停を申し立てて、法的に支払いを義務づけることができます。

Point　＼認知が大事／

1. 弁護士と協力し相手に認知をさせる
2. 裁判所から「認知」の審判を受ける
3. 養育費の支払いを義務づける



大阪市中央区

KIM法律事務所

☎06-6222-7887

韓国語が話せるので、韓国語や韓国法が関係する事件、特に在日コリアンの離婚や相続事件等もよく扱っています。取り扱う事件を絞るのではなく、助けるべき困った人のために、どのような事件にも果敢に挑み、（K）家庭内から（I）インターナショナルまでの、あらゆる（M）問題に対応できるようになることを目指しています。

㊟大阪府大阪市中央区北浜2-3-10 大阪松田ビル7階
㊋9:00～18:00　㊡土日祝（事前にご予約頂ければ土日・休日でも対応可能）　相談可否　電話・メールでご予約頂き、面談にてご相談頂きます
http://www.kim-l.com　大阪弁護士会所属

身近なあるある借金問題！

金銭トラブル



Q 友だちにお金を貸したけど1円も返ってこない。この先どうしたらお金を返してもらえる？

A 相手の弱い部分を突いて債権回収すること。

Message

私のモットーは、ご依頼を受けた以上は依頼者の方に利益を出す、すなわち結果を出すということです。負けるとわかってお受けすることはできませんので、相談中は、常に頭の中で、依頼者の方を勝たせるためにはどうすればいいか考えながら相談を受けております。



私が解決します！

私の理念は「正義は勝つ」です

弁護士 久貝 仁 先生

実際のケース 知人に700万円貸していますが、5年以上に渡って1円も返してもらっていません。借用書はありますが、どう進めればお金を返してもらうことできますか？

このケースの場合、まず相手方に内容証明郵便を郵送し、貸金返還訴訟を起こして最終的には相手方が所有する不動産を売却させて550万円を回収することができました。債権回収の事案では、相手方の弱い部分（勤務先や家族に知られたくない、守りたい財産があるなど）を指摘するなどして有利に交渉を進めていくことが非常に重要です。

Point　＼返してね♪／

1. 貸借のやり取りを形に残しておく
2. 相手の弱みを握り、有利に交渉を行う



神奈川県川崎市

弁護士 久貝 仁 先生

☎044-223-4402（電話相談無料）

取り扱い分野は、債権回収、相続、不動産関係、消費者問題、インターネットトラブル、刑事事件（加害者側）等が得意。弁護士総数は8名、スタッフ総勢約20名の、神奈川県内では有数の規模を誇る大手法律事務所です。

㊟神奈川県川崎市川崎区東田町8 パレール三井ビルディング1101号室
㊋9:00～17:00　㊡土日祝　相談可否　可（電話相談無料）kugai@kawasaki-hikari.com
http://kawasaki-hikari.com/
神奈川県弁護士会所属

友達の話！



Q 浮気をして家を出た夫から離婚を請求された！ 離婚に応じないとダメ？

Message

あなたの新たな一歩を踏み出すお手伝いをさせてください。女性ならではの視点からパワフルに相談者様をサポートします。



私が解決します！

一人一人に寄り添い、親身になってサポートします

弁護士 田畑 麗菜 先生

A 原則として不倫した側からの一方的な離婚請求はできません。

実際のケース 浮気をして家を出ていった夫から、「離婚する。もう生活費も払わない」と言われ、困っています。

浮気をした夫は有責配偶者（原因を作った側）であり、有責配偶者からの離婚請求は原則として認められません。その場合夫は妻が同意をしない限り離婚することができないことがほとんどです。離婚に応じる必要はありません。離婚するとしても慰謝料や財産分与において有利な条件を提示することができるでしょう。生活費については、婚姻中であれば家庭裁判所に婚姻費用分担請求の調停を申し立て、相手に生活費の支払いを請求できます。まずは調停を申し立てて生活費を確保し、その後離婚する場合は、自分の納得できる条件で交渉するのがよいでしょう。

Point　＼大丈夫✧／

1. 原因を作った側からの一方的な離婚請求は原則として認められない
2. 離婚する場合、財産分与や慰謝料で有利な条件を提示できる可能性が高い



埼玉県さいたま市

弁護士 田畑 麗菜 先生

☎050-5257-8082

交通事故や相続、労働問題、消費者事件など、日常生活の中で誰にでも起こりうる法律問題について幅広く対応しております。なかでも、男女問題についてのご相談はかなりの案件をご相談頂きます。

㊟埼玉県さいたま市南区白幡4-23-11 SDAビル 2階
㊋10:00～22:00　定休日なし　相談可否　しっかりしたアドバイスをしたいので、原則として面談でのご相談となります
https://www.bengo4.com/saitama/a_11100/g_11108/L_442466/
埼玉県弁護士会所属

副業探しの旅!

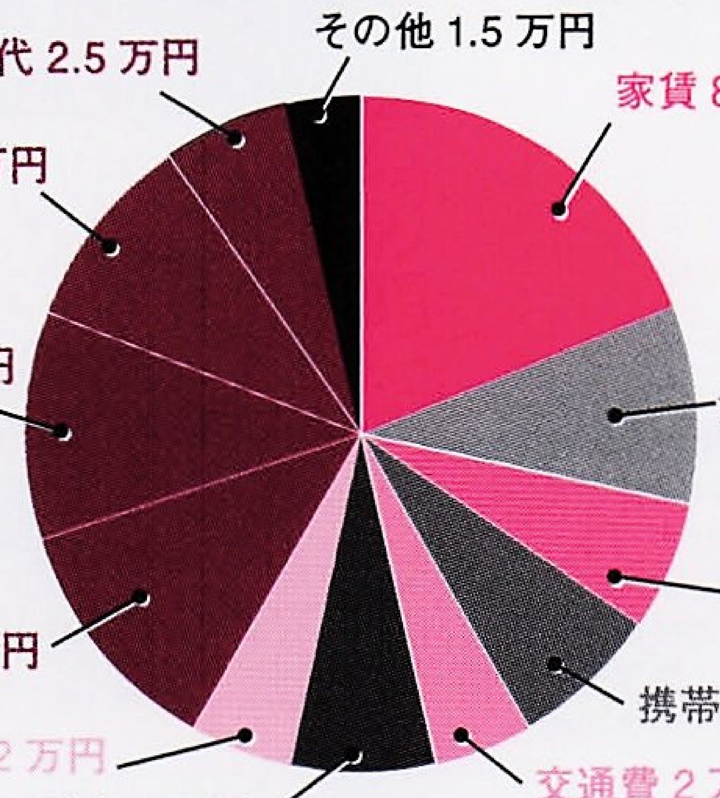
「給料が安い!」「好きに使えるお金が欲しい!!」「副業を始めたい」。そんなあなたに代わって、莉菜が好条件な副業をリサーチ!

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Yuta Nakayama

もっとお金を稼ぎたいというのが本音…!!

海外旅行大好き夜の蝶 B さん (27 歳)

1 カ月の収入:45 万円

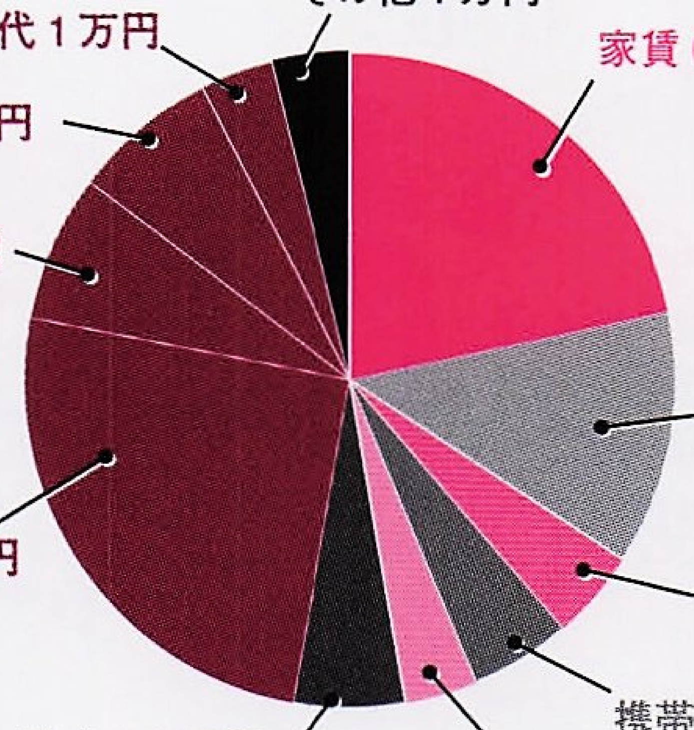


自由に使えるお金 → 3 万円

年に 4 回以上は海外旅行に行く B さん。旅行用の貯金を考えると、なかなか厳しいお金のやりくり。もっと確保したい!

ブランド物大好き OL の A さん (30 歳)

1 カ月の収入:28 万円



自由に使えるお金 → 0.4 万円

ブランド物に目がない A さん。支出で一番を占めるのは、やっぱり服や靴、バッグ代! 残るお金が少ないですね。

お金っていくらあっても足りない…

アラサー世代 2 人の 1 カ月の支出をチェック!!

ブランド好きの A さんと海外旅行好きの B さんを例に、1 カ月の収入と支出をグラフ化。こう見ると、出ていくお金が多くて自由に使えるお金が厳しい…。

しかし、割高な副業といえば…

こんな仕事はしんどくて続かない…!!

<副業探しその 1>

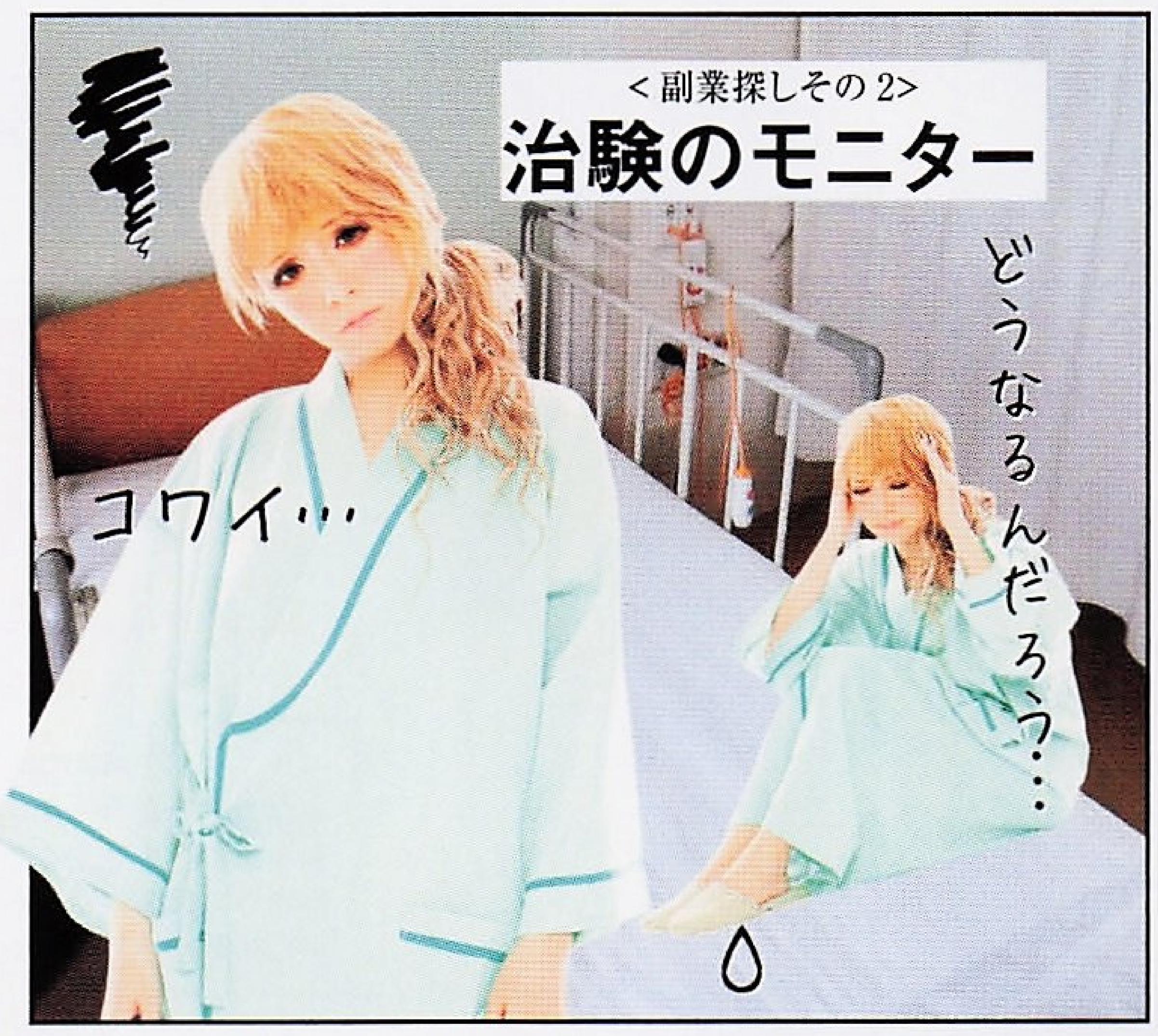
海辺で流木探し



大きくバランスがいい流木でなければ、専門業者は買い取りません。なおかつ、海に落ちているものは塩素が含まれているため、しっかりとしたアク抜きが必要。ちなみに、軽トラック 2 台満載で 5 万円前後だとか。

<副業探しその 2>

治験のモニター



新薬開発の最後の段階で人を対象におこなう治験。有償ボランティアの形で参加し、施設に宿泊しながら生活。新薬を定期的に摂取し経過を観察。協力費は高くて 10 万円ほどですが、体の安全は保証しません。

<副業探しその 3>

遺品回収



亡くなった方の部屋清掃や匂いが染み付いた荷物を撤去していく仕事。自然死が多く、発見が遅れたときは遺体が傷み、虫がわき、異臭がこもっているそう…。時給は大体 1,000 円前後で 1 件あたり 8,000 円ほど。

<副業探しその 4>

オオクワガタの飼育



飼育は意外にコストが掛かり、成長に合わせて飼育環境を変えないといけないとか。大きくなる保証もなく、ケースを個体ごとに分けないといけないため、結構大変。普通サイズの場合、高く売れても 7,000 円が妥当。



そんな副業探しに救いの手が!!

ワガママも大歓迎な
お仕事紹介サイトの
サンロクゴから朗報！



桜井莉菜、

そこでオススメしたいのがこのサイト!!

「365日マネー女子宣言」（サンロクゴ）

ラクチンに稼げるリッチな副業を紹介する求人サイトなんです♥
しかも、他の求人サイト以上に超便利で使いやすい

スカウト機能があるんです！



登録してただ待つなんて…
そんなラクな話あるの!?

スカウト機能とは… 自分好みの仕事内容や希望待遇を登録すれば、何もしなくても
ただ待っているだけで、その条件に合った仕事が送られてくる！

登録はカンタン3STEP♥



STEP.1
名前とメールアドレスを入力する

必要なのは、名前とメールアドレスの２つだけ。あとは好きなパスワードを入力して、登録確認をして完了！　60秒もあれば終わります♥



STEP.2
プロフィールと条件を入力する

スカウト機能一番のウリである、入力フォーム★　事細かに条件を入力できるので、妥協しないで選ぼう!! プロフィール写真も忘れずにね！



STEP.3
あとはスカウトを待つだけ！

すべての入力が完了したら、あとはお店からのスカウトを待つだけ♥ 気になった仕事はお気に入りに登録すれば一括管理できるので便利！

こんなワガママな条件でも選べる!!

♥ **エリアを自由に選択！**
近所で働く？　職場の近くで働く？
生活スタイルに合わせて、
好きなエリアを入力してね！

♥ **待遇も細かく指定できる!!**
短期OK、日払いOK！
都合に合わせた自由出勤など、
嬉しい待遇がたくさん♥

♥ **バリエーションが豊富な職種がそろう**
例えば… 様々な職種の中から、自分好みの仕事を見つけよう♪

- ♥ パソコン越しで会話する「チャットレディ」
- ♥ チャームポイントを売り込める！「パーツモデル」
- ♥ お酒が好きなら「カンパイワーク」
- ♥ モデルやタレントを派遣する「プロダクション」
- ♥ 美ボイスで稼げる「テレフォンレディ」

あなたに合った副業がきっとある!!



これでハワイ旅行の費用をゲットだ!!

サンロクゴ　高収入

http://365money.jp/ipn/mypage/entry.html

365日 マネー女子宣言 money joshi sengen
高収入求人が盛りだくさん！

QRコードからもチェックしてね

短期間でこんなにキレイなメリハリスタイル&すっきりフェイスに♥

45日間で驚きの12.7kg減!!

もう、“わがままボディ”なんて言わせない!!

大人気の1日脂肪取り スリム・プログラム® がパワーアップ♪ ただ痩せるだけはもう古い!! エバー・スリム 最新1日脂肪取り スリム・プログラム® 応援コンテストに完全密着してその成果をご報告♥

PHOTO_Yoshinobu Bito[AFTER] HAIR_Takuya Hyodo[AFTER] EDIT&TEXT_Shioka Soga



1カ月半前の自分がウソみたい！ 人生、変わりました♥

ぴかるんさん
会社員（25歳／東京都）
独身・子供なし

エバー・スリム 最新1日脂肪取り スリム・プログラム® 応援コンテスト グランプリ受賞

61.0kg → 48.3kg
（身長 160.4cm）

体脂肪
36%→23%

エバー・スリム 最新1日脂肪取り スリム・プログラム® 応援コンテスト♥ 結果発表!!

いつまでも美しく健康でいたい女性をサポートする痩身コンテスト！
今回は見事グランプリを勝ち取った、ぴかるんさんの大変身をご紹介♥



6/22（45日目）	6/2（25日目）	5/9	日付
76.2cm（15.8㎝減）	82.5㎝（9.5㎝減）	92㎝	胴周り
61.6cm（12.8㎝減）	68㎝（6.4㎝減）	74.4㎝	ウエスト
左22.9cm、右22.5㎝（左4.6㎝、右5㎝減）	左右各25㎝（各2.5㎝減）	左右各27.5㎝	二の腕
左50.8cm、右50.9㎝（左7.9㎝、右8.1㎝減）	左右各54cm（左4.7㎝、右5㎝減）	左58.7㎝、右59㎝	太もも

コンテストを終えて…

注射した部分を中心に、全体的にサイズダウンできて夢みたい♥ 朝晩の体重測定など先生のアドバイスをしっかりとこなしたことで、内臓脂肪もストレスなく減らすことができました♪

ぴかるんさんが12.7kg痩せたメニューはこの2つ♥

エバー・スリム 最新1日脂肪取り スリム・プログラム®

8/31まで20%OFF
通常1cc ¥2,940
⇒ 1cc ¥2,352

植物から抽出した成分を主とする薬剤を、身体の気になる部分に注入する痩身・脂肪取りのための注射。1回の注入により最短1日で効果を実感。2015年大ヒットした内容にサプリメントが加わり、効果的かつ体形キープが可能に！

1日脂肪取り® 顔やせ

1cc 初回限定
¥1,000（5ccまで）

フェイスライン引き締め・小顔のための注射。早ければ翌日には小顔効果を感じられます♪ アゴまわりのお肉が気になる方におすすめ♥

+αで美肌にも…

針を使わない無痛の美肌トリートメント♥

パール美肌
初回お試し 美白・肝斑 ¥1,980

肌の奥まで美容液を浸透させるエレクトロポレーション技術で、細胞レベルで肌を活性化。日焼け後の肌のお手入れに最適なんです♪

天然サンゴから抽出した成分によるピーリング♥

FCR（グロストリートメント）
初回限定 1回 ¥30,000

自然治癒力で肌本来の美しさを再生させる画期的な治療法。ニキビやニキビ痕、肌の赤味・ザラつきが気になる方、肌質改善したい方に★

information♡

品川美容外科 提携 品川スキンクリニック

全国共通 美容皮フ科専用 フリーダイヤル
受付時間 10:00～22:00
0120-189-900 携帯OK

●表示価格や治療に関する詳しい内容は、HPまたはお電話にてお問い合わせください。●表示価格は予告なく変更となる場合があります。●表示価格は標準的な費用です。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●その他さまざまな治療も取り扱っております。

http://www.shinagawa.com/
品川美容外科 検索

最新の美容外科情報はホームページをチェック！
無料カウンセリング予約／メール相談も受付中

主要都市を中心に続々開院
品川 新宿 新宿アイランドタワー 池袋 上野 渋谷 銀座 宇都宮 横浜 大宮 仙台 千葉 心斎橋 梅田 名古屋 静岡 神戸 岡山 福岡

品川美容外科 渋谷院
院長 和田哲行先生



注射の効果を出すための、的確なアドバイスができてよかったです。治療前に比べスタイルがかなりよくなったので、おしゃれを楽しんでください！

※ぴかるんさんは5/9にエバー・スリム 最新1日脂肪取り スリム・プログラム®を下腹部に100cc、太ももに150cc注入。5/17に二の腕に140cc、1日脂肪取り® 顔やせを顔に20cc注入しました。
※生活習慣の改善を合わせて行った結果です。効果には個人差があります。

お得に選ぶ私のドレスコーデ

自分だけのセットをお得に作れる！

1 ドレスを選ぶ

お好きなカラーやサイズ、ミニもロングも選べます。

パーティードレス
品番：ac02170



＋

2 バッグを選ぶ

数種類のデザインからお好きなバッグを選べます。

全面ストーンクラッチバッグ
品番：oc7d013



＋

3 靴を選ぶ

パンプスやサンダルから、お好きな靴を選べます。

ドロップ型ストーン付ビジューパンプス
品番：mc7d002



さらに!!

4 ボレロを選ぶ

色・サイズが選べます。ストールでもOK！

＋

5 ブラを選ぶ

色・サイズはもちろん種類も選べます！

※対象商品は定期的に入れ替えております。

選べる★★★★★5点セット

最大￥21,600の合計金額が

クーポン使用で

￥9,800（税込）

送料無料でお届けします

クーポンコード：68475

dazzy store



姉アゲハ読者限定

￥1,000オフ

クーポンコード：68475

ドレスショップ
デイジーストア

姉 セット

dazzystore.com

クーポンは、お1人様1回限りご利用頂けます。
クーポンコード未入力ですと￥10,800 になります。
クーポンの使用期限は2016年 9月30日になります。
平日16:00までのご注文で即日発送。5,000円以上のお買い上げで送料無料。表示価格は全て税込価格です。

お電話でのお問い合わせは
TEL：03-5422-8818
営業時間10:00～19:00
毎日受付（特別休暇日を除く）

電話注文専用フリーダイヤル
0120-042-032
10:00～19:00（月曜日～金曜日）

LINE@ おかげさまでお友達登録26000人突破！
お友達登録後、トーク画面で 姉 と送信！
何かが起きるよ！

お姉さんに人気の巻き下ろし講座♡

Rina♡

ブロンドミルク × 前髪ありスーパーロング

莉菜のハイトーンはさすがにブリーチしないとできないからリタッチだけしてミルクティーカラーをのせてるよ😊 今回は長め前髪を作って、カプチーノの上に乗ってるふわふわホイップみたいな巻き髪を目指してる♡

使ったのはコレ



アイビル DHセラミックアイロン25mm

アゲツヤ チタニウム プロフェッショナルヘアアイロン

女心と秋の髪は移り気♡ 女磨きは裏切らない!!



BEFORE



SIDE



BACK



専属モデル(33歳/東京都) 独身・子供なし 桜井莉菜

今から秋に備えて秋カラーを予習しましょ♡
巻き下ろし&ひと手間アレンジもマスター!!

お姉さんの秋ヘア展示会

衣替えに合わせて髪色も変えたくなるのが乙女心♡ これからお姉さんたちがやりたい4大巻き下ろしと、まだまだ暑い晩夏から初秋に使えるひと手間アレンジをお披露目します♡ これを参考にしてオシャレの秋を楽しんで😺

PHOTO_Kosuke Nakashima (PEACE MONKEY)
HAIR_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Yu-ka Mizuno
※クレジットのないものはすべてモデル私物になります。

莉菜は トップからふわふわAライン巻き

毛先は残して巻く



全体をMIX巻きにするよ♡ トップと毛先5cmほどは巻かずに残しておいてね♪

毛束は指2本分♪



1回で巻く毛束はこれくらいが目安。顔周りは外巻きにしてAラインにする✧

トップを立ち上げ



ストレートアイロンでトップをはさみ、10cmくらいで手首を返してふんわりさせる♡

毛先もランダムに



トップが終わったらアイロンで毛先をいろんな方向へカールをつけて仕上げるよ😊

レースキャミオールインワン¥7,900/セシルマクビー ルミネエスト新宿店

*W*arm *B*rown

ウォーム
ブラウン

軽やかな明るいブラウンは派手すぎず、地味になりたくないお姉さん世代にピッタリの万能カラー✧ どんなファッションにも合うからTPOに合わせてオシャレが楽しめるし、女性らしいやわらかな印象を与えてくれるよ。早紀はヌーディーアッシュ、麻莉江はプラムブラウン、MERIはアッシュブラウンにチェンジ！ 晩夏から秋の微妙な季節の変わり目をこのカラーで乗り切るよ♪

こんな人にオススメ！

- ☑ 顔の印象をやわらかくしたい！
- ☑ 派手すぎず、地味すぎないヘアカラーにしたい！

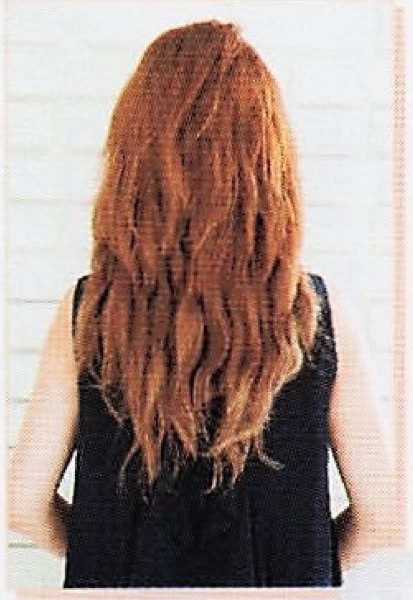


専属モデル（33歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

SIDE



BACK



寝起きっぽいクセ毛風ウェーブでイイ女度指数が上がりっぱなし♡

BEFORE



使ったのはコレ



アゲツヤ チタニウム
プロフェッショナル
ヘアアイロン

Sayo♡

ナチュラルブラウン × 重めの胸下ロング

ボブに飽きてひさしぶりにロング復活♪ 重めのカットにしたいからヘアカラーは透明感の出るアッシュブラウンで前よりも少し明るく仕上げた😊 寝起きみたいな無造作ウェーブ＆ボリュームが秋っぽくていい♡

沙世は

くせ毛風無造作巻き



毛束をねじるよ😊

写真くらいの量の毛束を取って、毛先までクルクルとねじっていくよ♪



アイロンで波づくり

①の毛束をアイロンでじぐざぐ挟む。毛束のねじる向きを変えて全体を巻くよ♪



顔周りは外側へ♥

顔周りにかかる毛は外側へリバースして流す。これで女っぷりが上がるよ♡



ブラシでほぐして完成

下から上へクッションブラシでほぐして自然なボリュームを出して完成♡

フリルオールインワン￥8,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

沙世巻き 佳那恵巻き さやか巻き から作る

ひと手間アレンジ

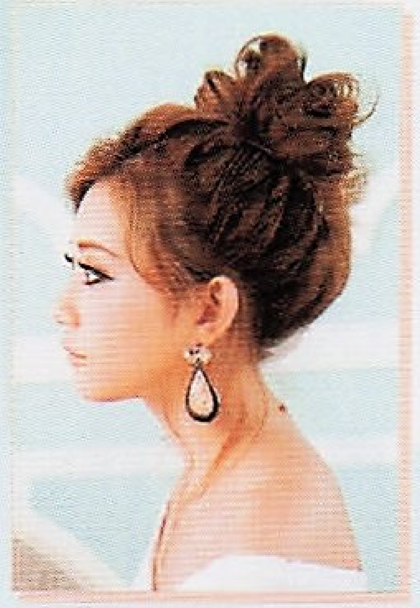
明るいブラウンヘアはアップがオススメ😊 こなれた感じに見えてとっても簡単で涼しげだから、残暑のツラい今にピッタリ✧

佳那恵巻き

無造作シニヨン

海外のファッションスナップに出てくるようなラフなお団子ヘア♡ 頭のてっぺんでざっくりまとめた感じがオシャレ偏差値高め♪

SIDE



BACK

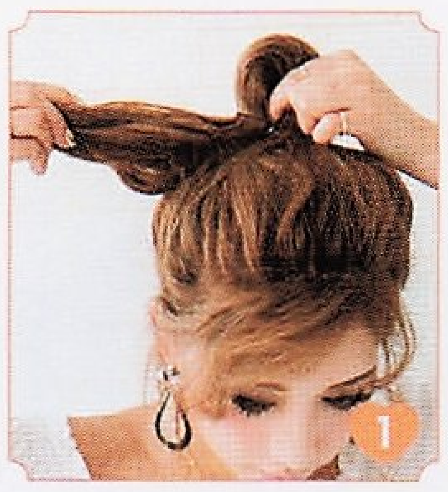


専属モデル(31歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀



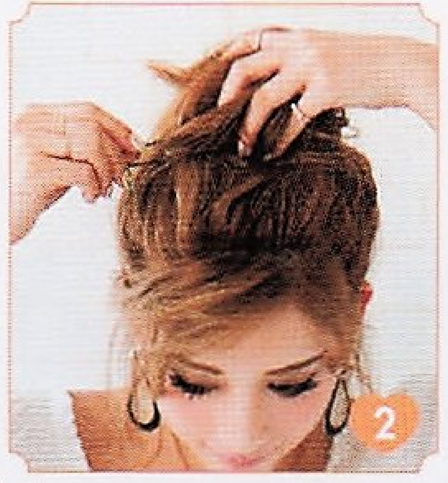
気取らないラフさと美しいうなじにドキッ♡

てっぺんでお団子



手ぐしでざっくりと高めの位置に輪っか状のお団子を作る。これを土台にするよ😊

無造作に崩す♡



毛先をゴム部分に巻きつけたらお団子を手で割いて崩してピンで固定して完成♪

沙世巻き

横流しローポニー

首周りはすっきりしつつ、大人の余裕を見せつけるローポニーが人気。ゆるやかに揺れるおくれ毛に色気をほんのりと漂わせたい♡



けだるそうな色気と小顔効果を叶えます♡

SIDE



BACK



トライアスリート(29歳/東京都)
今井麻莉江さん

サイド結びをする



髪を左サイドの耳下の位置でひとつ結び。毛を1束取ってゴム部分を隠し留め!

毛束を引き出す♥



色っぽい雰囲気にするには耳上に毛束を引っ張り出して隠すこと♡ 大事です😊

さやか巻き

華やかサイドくるりんぱ

ちょっとしたおでかけやパーティーに使えるサイドくるりんぱ✧ 巻きはほぐしすぎない方がよりドレッシーにキマるよ😸

SIDE



BACK

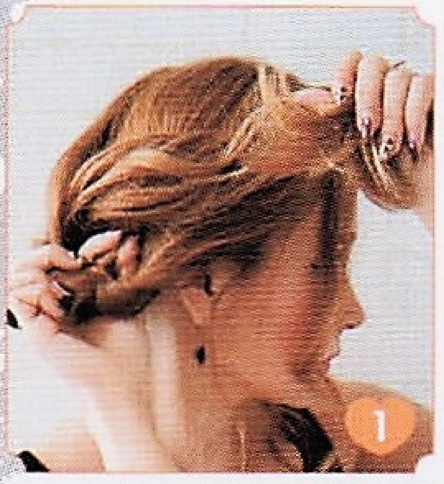




メンズのハートを射抜くゴージャスヘア✧

TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳/東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

サイドでくるりんぱ



耳下に髪をまとめてくるりんぱ♪ 次に、毛束を引っ張ってたるみをなくす。

大胆に崩します♥



毛束を押さえながらくるりんぱ部分を大胆に引っ張り出してルーズに仕上げる😊

ビターブラウン

Bitter Brown

夏に明るくしたヘアカラーをガラリとイメチェンするならビターブラウン♪ 清潔感と透明感を与えてくれるダークカラーは顔が小さく見えたり、肌が白く見えたりするうれしい効果も😊 髪をブリーチしなければキューティクルなサラサラヘアをキープできて男性ウケもバツグンだよ! けいこのグレージュ、RIRIのラズベリーピンク、祐香のチェリーレッドもこの秋人気のカラーです♡

こんな人にオススメ!

- ☑ 大人の色気を出したい!
- ☑ 髪の質感を美しく見せたい!

使ったのはコレ



NOBBY ドライヤー

巻女～MAQI JO～カールアイロン28mm



ふぁさぁっとかき上げれば ハッとするほど色っぽい♡

専属モデル(31歳／東京都) 独身・子供なし **杉山佳那恵**

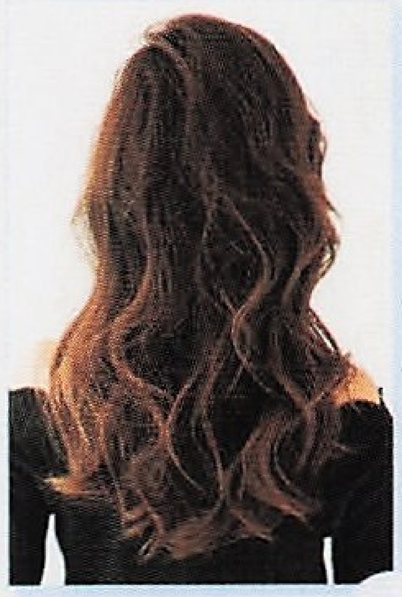
BEFORE



SIDE



BACK



Kanae♡

ココアブラウン × 重めセミロング

ずっと地毛のブラックだったんだけど少し明るいココアブラウンにして髪もバッサリ切ったら大人モードな雰囲気が出てイメチェン大成功✧ もはや定番化してるかき上げヘアは嫌いな輪郭が隠れてセクシーになるから好き♡

佳那恵は **片目隠しのかき上げヘア**

巻く前にドライヤー
根元が立ち上がるようにドライヤー♪ 自然なボリュームが出るように仕込む✧



全体をMIX巻き♥
ざっくり多めに取って中間～毛先までしっかりMIX巻き。顔周りは外巻きに♪



前髪は流れるように
目にかかる前髪パートはコテの向きを斜めにして流れるような外巻きにするよ♪



手ぐしでボリューム
巻き束を手で割くようにほぐす。空気を入れるイメージでボリュームUP✧



スカラカットスリークォータートップス¥10,500／Anela Tokyo

莉菜巻き さやか巻き 沙世巻き から作る

ひと手間アレンジ

ダークブラウンのお姉さんはヌケ感アレンジで上品に♡ 髪の質感がキレイに見えるからデートにもピッタリなヘアアレンジだよ



専属モデル（32歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘2人
けいこ

秋祭りからディナーまでしっとり美女を堪能して♡

ビジュー付きレーストップス¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

SIDE



BACK



さやか巻き

ゆるボササイドアップ

ほつれたようなゆるボサ感でしっとり美女オーラ放出✧ 低めのサイドアップはお姉さん世代だからこそ似合うセクシーヘアです♡

ざっくり三つ編み



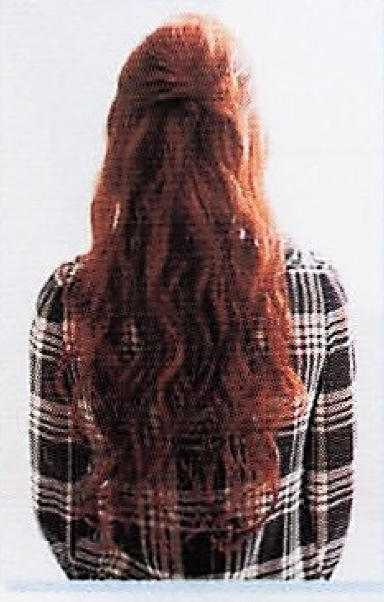
1 耳下でひとつ結びした毛をざっくり三つ編みにするよ。毛を引き出してゆるく仕上げて！

巻きつけて留める



2 ゴムを隠すように三つ編みを巻きつけてピンで固定。顔周りに毛を残すのもポイント

BACK



SIDE



莉菜巻き

ゆるっと上品ポンパ

上品な色気をまとうならゆるっと仕上げたポンパにふわふわウェーブのアレンジ スカートやワンピと合わせてレディを楽しむ♡

上品な色気にキュンレディなハーフアップ



ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

ポンパを作ります



1 毛を広めに取ってポンパ作り。分け目はキッチリさせずにジグザグに取るのが◎！

毛を引き出すよ!!



2 ポンパをしっかり固定したらトップやサイドの毛をつまみ出してふわふわに仕上げる

沙世巻き

ふわくしゅ編み込み

トップの編み込みと無造作巻きで小動物なかわいらしさを演出♡ カジュアルでキメすぎないあま〜い雰囲気が最大の魅力

無邪気な笑顔とふわふわで男ゴコロをくすぐって♡



ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（36歳／東京都）既婚・娘1人
水野祐香さん

表編み込みをする



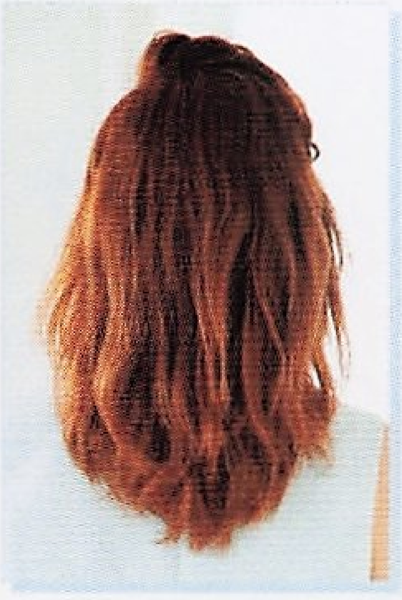
1 トップを8:2に分け編み込み。表編み込みは外側の毛束を上からかぶせる感じ。

編み込みをほぐす



2 編み込みを指で引っ張ってほぐしたら、耳の後ろあたりでピンで固定して完成

BACK



SIDE





ミルキーベージュ

Milky Beige

外国人みたいなハイトーンカラーはゴージャスオーラが出るから、１度ハマったらヤミツキになるお姉さん多数♡　髪の色素を抜くのにどうしても負担がかかるから美容院のトリートメントとホームケアは欠かせないって声が多かった♥　咲はグレージュ×プラチナアッシュのグラデカラー、美咲はミルクティーベージュ、優花はくすみ系アッシュブロンドをオーダーしました☆

こんな人にオススメ！

- ☑ 外国人風ヘアが好き♡
- ☑ ハイトーンカラーがやめられない！

地味にまとまりたくないから国際派セクシー目指す♡

荒木さやか
独身・子供なし
専属モデル（31歳　東京都）

BEFORE



SIDE



BACK



使ったのはコレ



アイビルDHセラミックアイロン25mm

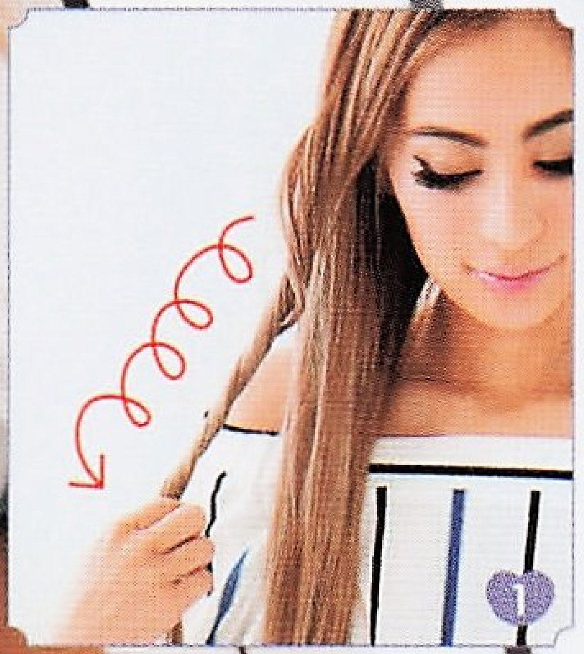
Sayaka♡

アッシュベージュ × 腰までスーパーロング

日焼けした肌に似合うブロンドヘアはもはやトレードマーク☆　帰国したらリタッチ・カラー・トリートメントに行って蘇る感じ　ずっとのばしてる髪はルーズなMIX巻きが１番合うし、崩れても味になっていい

さやかは

王道のゆるふわMIX巻き



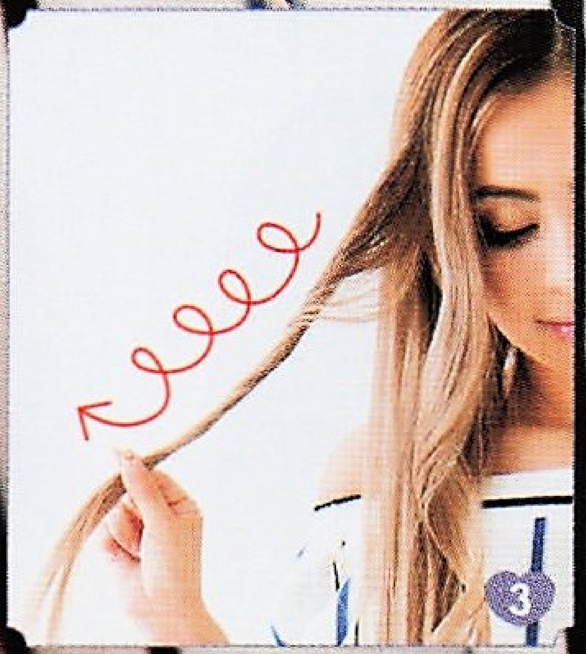
1 毛束をしっかりねじる

巻きたい方向と逆に毛束をねじる。顔周りは外巻きにするから内側ねじりに！



2 耳下から巻いていく

ねじった向きと逆方向に巻くよ。毛先は逃して全体をMIX巻きにしてね



3 ねじる向きを逆に

さっき内側にねじったから今度は外側へ。ねじって巻くと外国人風ウェーブに☆



4 トップを巻き直す

トップがペチャンコだとヘンだから分け目の根元だけコテを当ててふんわりと♪

ストライプオフショルダートップス¥12,500／Anela Tokyo

さやか巻き 佳那恵巻き 莉菜巻き から作る

ひと手間アレンジ

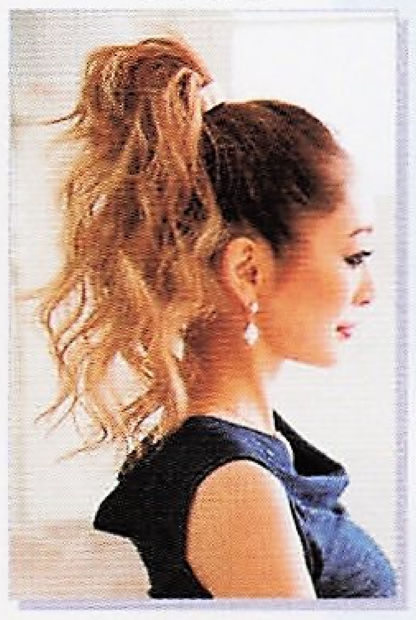
ハイトーンのお姉さんは華やかさがUPするヘアアレンジに夢中♡
ショートからロングヘアまで楽しめる簡単アレンジを集めました✧



目が合ったら離せない小悪魔的フェロモンヘア♡

ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

SIDE



BACK



さやか巻き リフトアップゴージャスポニー

顔周りをタイトに引き上げた高めポニーは目元やフェイスラインのリフトアップ効果も✧ ふわふわと毛先を遊ばせて小悪魔モード😈

トップでひとつ結び



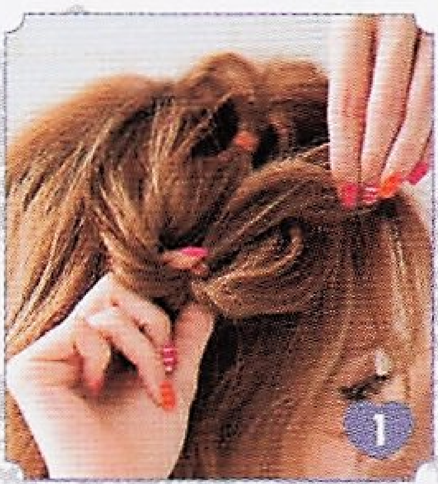
1 高い位置でひとつ結び。アゴを上げて結ぶとゆるまずにキッチリまとまるよ♪

毛束を引っ張る



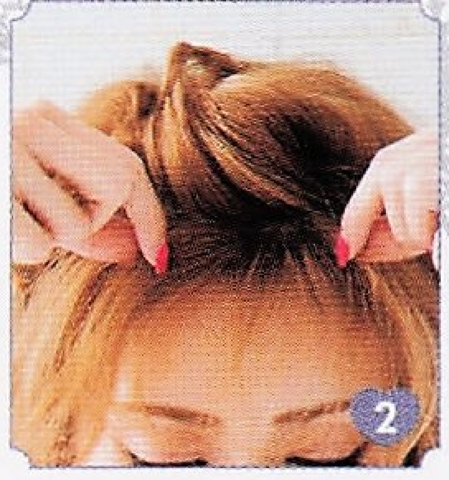
2 結んだ毛束を左右に分けて引っ張るとトップが立ちあがってボリュームUP✧

Wくるりんぱする



1 トップを9：1で分けてトップとサイドをゴムで結んで、上から順番にくるりんぱ♪

前髪を散らしてく



2 前髪を薄く引っ張り出して、ワックスをつけた指先で無造作に散らしていくよ♪

佳那恵巻き くるりんぱでシースルーボブ

長さを変えずに今っぽくなるシースルーバング＆くるりんぱの組み合わせ♪ 薄く散らした前髪がかわいらしさを引き立てるよ😈♡



前髪とトップで遊ぶあざとかわいいショート♡

カラコンアドバイザー（32歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん



360度どこから見ても愛らしいダウンスタイル♡

専属モデル（26歳／東京都）独身・子供なし
小原優花

SIDE



BACK



莉菜巻き ねじって留めるかんむり風

ロープ状にねじって留めるだけなのにとびきりガーリーなヘアアレンジに♡ ぶきっちょさんでもパパッとできる簡単アレンジ😈

SIDE



BACK



ロープ状にねじる



1 トップをセンター分けしたら各サイドの毛束を2束とってロープ状にねじる。

離して留めるよ♪



2 後頭部の中央へ向かってねじり留め。左右の毛束はくっつけないほうがキュート♡

ツイードワンピース¥6,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

＼お姉さんたちが溺愛してる♡／

「いいね！」を連打したい ヘアItem

美容アイテムに目がないお姉さんたちがハマってるヘアアイテムをご紹介。思わず「いいね！」が押したくなっちゃう使って納得のアイテムが揃いました✧



香りとケアは手を抜かない✧

右端と左から2番目は愛用ヘアミスト♡　赤はミルクタイプのトリートメント♪　ピンクは手が汚れないマトメージュってワックス

Misaki



やわらかいサラサラ髪が理想♡

大島椿つやつやになるスプレーはベタつかなくて好き　エクスグレイトのイオンブラシは天然ミネラル鉱石入りで指通りなめらかに♪

Saki



とにかくカチューシャLOVE♡

ルミネや109で2,000円前後のヘアアクセをつい買っちゃう　特にカチューシャは大好き♡　アリアナ・グランデを参考にしてるよ。

Mayusaki



ママのパサ毛にオイルとヘアゴム

授乳中のせいか髪のダメージ&抜け毛がすごい💧　モロッカンオイルはしっとりする♡　LUPISのヘアゴムでまとめ髪もオシャレに

Yu-ka



4～5年愛用してる相棒たち♡

ブリーチしてた頃に出会って髪が蘇ったケラスターゼは絶対的に信用してる　アナスイのブラシはブローの時に使うとサラサラに✧

Kanae



THREEのホームケアセット

天然植物でノンシリコンのシャンプー＆コンディショナー✧　スパのようなハーブの香りとサラサラになる洗い上がりがお気に入り

Riri



医療機器メーカーのヘアグッズ

リュミエリーナのドライヤー(上)は使うほど髪が潤うしアイロン(下)はシルク髪になる✧　ジョンマスターのヘアミストでサラサラに

Yuuka



頭皮からケアして美髪にする✧

温熱美容器のデトレッシュで頭皮の老廃物や疲れを癒す♪　沙世のサロンで買えるミルボンのトリートメントは髪の紫外線対策に

Sayo



クセ毛風ボリュームが出せる♪

ジョンマスターのシーミストは海から上がったパサパサのナチュラル風クセ毛に仕上がる　スプレーみたいに固まらないのがいい！

Sayaka



お手頃価格でヘアアレンジを

無印良品のブラシはほぐす・とかす・まとめるすべてに対応！　SHOPLISTのヘアカフスやダイソーのお団子グッズでアレンジを楽しむ♪

Keiko



雑に塗ってもいい感じになる

お風呂上りのタオルドライした髪にパンテーンのディープリペアエッセンス✧　手ぐしがなめらかに通るし、いい香りがする♡

Rina

気がつけば結婚10周年越え!!

最近の楽しみは娘とヒミツの女子トーク♥



主婦(30歳／東京都)既婚・娘1人・息子1人

野田華子さん
Hanako Noda

表紙を飾った回数は数知れず✧ “ラブモ”のエース的存在だった“のだはな”こと、野田華子さん♥ 年長さんの大和くんと小学4年生の新菜ちゃん、高校の同級生だった同い歳の旦那様と仲良く都内で暮らし中♪

華子の子育て5則!

- その1 しつこいくらいのスキンシップで愛情表現♥
- その2 マナーと常識は徹底して教育!
- その3 ときには友達のように同じ目線で接する✧
- その4 目に見えないものを大切に…♥
- その5 助言はしても干渉し過ぎない😆



HANAKO'S LOVE

「大好き、愛してる、宝物」私の母がよく言ってくれたこの言葉をパパにも子供たちにも伝えてるよ♥ 面と向かってそう言える相手がいるってすごく幸せなこと✧



1月11日で結婚10周年♥ スイートテンダイヤモンドをもらったよ😆 10年後も「アラフォーに見えないねっ!」て旦那に言ってもらえるように頑張ろう😸♪

今年で結婚10周年✧ これからもよろしくね

高3の秋に妊娠が発覚😆 1年休学して卒業したのが10年前。実はラブママに出る前は喧嘩の絶えなかった私たち。当時、子育てしながらwebデザイナーとしてフルタイムで働いてたんだけど、ある日の夕食にオムライスを作ったのね。そしたら帰宅したパパに「遅いしそんな気分じゃない」って言われてプッツン。「ふざけんな!」って勢いで手元にあったケチャップをパパにぶっかけたこともあった(笑)。でも喧嘩の度にとことん向き合って乗り越えてきたから、今ではホント穏やか✧ 夫婦って不思議で、鏡みたい! つまずく度に家事も育児も自分磨きも一歩ずつ努力してたら、パパも年を重ねる度に一家の大黒柱として頼もしくなった✧ 24歳で大和も産まれて、ますます“家族”の絆が強くなった。最近の楽しみは10歳になった新菜と女子トークをすること♪ 何でもない穏やかな日々が私にとって最高の幸せ。これからも家族4人の時間を大切にしていきたい♥

休刊から約3年…。お久し振りです♥
“美ママ”は今でも健在です✧

mamaズの今!!

ちびっこたちもすっかり大きくなりました♥







I LOVE mamaって?

'08年に“mama nuts × ageha”として誕生したギャルママのためのライフスタイルマガジン✧ 翌年から『I LOVE mama』として月刊化。親子が一緒に出演する雑誌として注目を集めたよ★ '13年休刊。

mama』✧ そんなラブママモデルたちの共通点は、結婚前に妊娠し、迷わず〜な夢を見つけたり…、お姉さんになった美ママのセカンドストーリーをお届け♥

PHOTO_Emiko Yamabe **HAIR**_Cocoro Yusa (PEACE MONKEY) **EDIT&TEXT**_Yuriko Isayama

普通の幸せが一番大事♥



長野から上京して約3年✧ DIYに精を出して親子5人で東京生活満喫中！

主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子2人

大工原里美さん

Daikuhara Satomi

長野出身の3児のママ😊 誌面との連動企画で配信発売した歌手デビュー曲、「ちいさなキミと」はレコチョク初登場8位を記録。'04年から家族5人で上京し新生活をスタート✧ モデル・ブロガーとしても活躍中。デコログの"Satomi blog"をチェックしてね♥

家族はチームメイト✧ 最強伝説、作ります♥

私にとって家族は力の源♥ 高校在学中に妊娠がわかって中退して、全部諦めても子供だけは守りたくて必死だった。そんな中"ラブモ"になれて子供たちと一緒にいろんな仕事に挑戦できて本当に嬉しかった。だから休刊はすごく悲しかった💧 そのあといろんなことが重なって、しばらくは悩んで落ち込んで…。

でも今思うとその時間は自分を見つめ直す時間になったし家族への感謝を改めて感じた。厳しく叱ることもあるけど、愛情をちゃんとわかってくれる子供達には逆に教えられることもたくさん♥ 旦那とも気がつけば結婚して12年、いつも邪険にしちゃうけど(笑)、ホントは感謝してる😊 家族って不安も勇気に変えてくれるかけがえのない存在✧ これからもチーム大工原で支え合って進んできたい✧

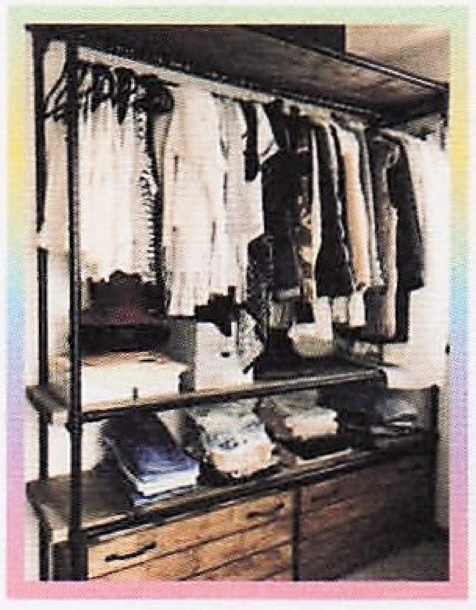
里美の子育て5則！

- その1 人に優しく。友達を大切に✧
- その2 遊ぶときは一緒に思いきり遊ぶ♪
- その3 叱った後のフォローが大切♥
- その4 甘やかすのではなく愛のある厳しさを持つ✧
- その5 とにかく3人全員に愛情を惜しみなく注ぐ😊

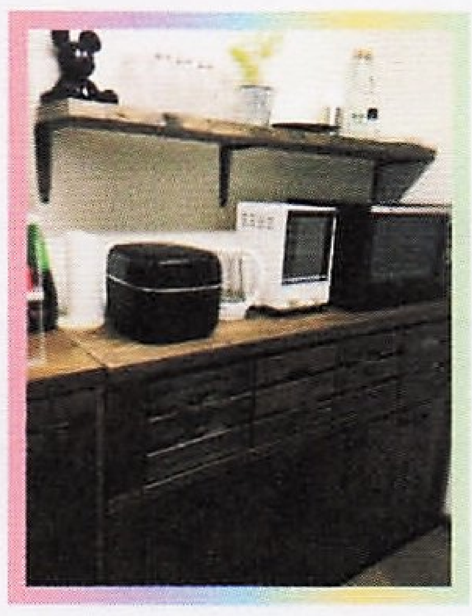
SATOMI'S DIY

新居に越して以来、DIYにハマってる✧ 木材から買ってペイントしたり組み立てたり本格的に改造中なの♥ このテレビ台もお手製だよ♪





ワードローブ製作にかかった費用は3万円くらい✧ このサイズをお店で買うと10万円はするから激安で作れて満足😊♪



引き出しのたくさんあるキッチン台が欲しくてイチから作っちゃった♥ ネジを買い忘れたりして1週間もかけた大作😊✧



I ♥ LOVE モデル

頑張っているギャルママの存在を世間に広めた『I LOVE ママになる選択をしたこと。あれから8年、再婚したり新た

新しいコトをはじめて〝美ママ〟進化中！



ライザップで肉体改造中！ 目標はタテに割れた美腹筋✧

主婦（26歳／東京都）既婚・息子1人

孫きょうさん
Kyou Son

中国出身の"きょうちゃん"こと、孫きょうさん♥ ダズリンの元店員でオシャレ番長的存在。双子の妹は元BLENDAモデルのソンイさん♥ 小学1年生の蓮凰くんと旦那の3人暮らし♪ オシャレなインスタも大人気✧

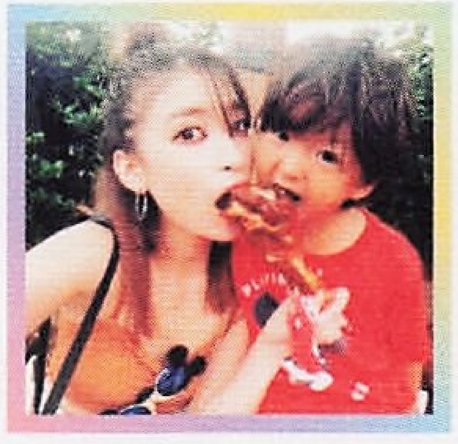
いつか二人目も欲しい♥ でも今は妊活お休み中

実は、蓮凰にも兄弟がいたらいいなと思って4年間妊活してたんだ。けどなかなか授かれず検査で卵管水腫と診断されて、卵管切除の手術を受けたのが去年のこと。以降は体外受精に切り替えて3回ほどトライしたけどダメだった。だからしばらくの間、気分転換にお休みすることにした✧ それで前から気になってたライザップに通うことに♪ 週2回のトレーニングに加えて食事管理も徹底してくれるから1カ月で体形が変わったよ♥ トレーニングして体質改善にもなれば自然妊娠のチャンスもあるかなって期待も少しある😊 でも1度しかない人生だから毎日笑って蓮凰と過ごせることが何より大事✧ マイペースに焦らずいきたい♥

KYO'S FAM&DIET



アラサーになってから二の腕、背中、下腹のお肉がなかなかとれなくて💧 自宅でも教えてもらった筋トレにトライ✧



ディズニーランドの年パスを購入していっぱい通ってる♥ 蓮凰と二人でも行くし、のだはな親子ともよく行くよ♪

きょうの子育て5則！

- その1 なんでもまずはチャレンジ&トライ✧
- その2 興味を持ったことは遊びも学びもつきあう！
- その3 選択肢をたくさん与えてあげる♥
- その4 いつでも本音を話せるように聞き出してあげる♪
- その5 1日の終わりに必ず抱きしめる✧



人生初の社会人経験（しかも営業職!!）毎日お仕事、頑張ってます✧

不動産会社勤務
（25歳／神奈川県）息子1人・娘1人

白戸彩花さん
Ayaka Shirato

身長153cmのミニサイズだけどガッツは人一倍。一人目の蒼空くんを出産したときは、産後10カ月で26kgの減量に成功！ 二人目の梨華ちゃん出産時は産後ダイエット連載も話題に♥ 現在は不動産営業の働きママ★

彩花の子育て5則！

- その1 嬉しかったことも嫌だったことも話すこと😊
- その2 兄妹は仲良く助けあうこと♥
- その3 お友達には優しくすること✧
- その4 やりたいと言ったことは最後までやらせる😊
- その5 規則正しい生活✧ 6時起床、9時就寝♥

AYAKA'S HOBBY



仕事のおつきあいではじめたゴルフは今や趣味に♥ コンペで優勝するほど上達✧ ママ友とも行ってるよ♪

自分の力で頑張れる何かが欲しかった✧

ラブモとして活動してた数年間は本当に楽しい思い出♥ 連載をやらせてもらったり、洋服のプロデュースをしたり、トークショーにも挑戦したり✧ 突然の休刊は悲しかったけど、それまでの経験を財産に、気持ちを引き締めて、切り替えて行こう！って決めた😊♥ たくさんの人に出会えたことで、自分の力で頑張れる何かに挑戦したいって気持ちが高まってた。そこで休刊後は、不動産会社の営業に✧ あっという間に2年。最初は大変だったけど学ぶコトも多くて新鮮な日々。こう思えるのもラブママ時代に身についたガッツがあったからかも♥ 今は宅建を取るために猛勉強中!! 一歩ずつ、頑張ります✧



いつかヨガ教室を開いて美を追求するのが夢♥

主婦（28歳／東京都）既婚・息子1人・娘1人

久保綾音さん
Ayane Kubo

長身スレンダーな2児のママ。長女の結珠希ちゃんは9歳、琉翔くんは6歳♪ 昼はお父様の経営している会社で、旦那と一緒に働いてるよ★ 休日はヨガインストラクターの資格取得に向けて勉強中✧

綾音の子育て5則！

- その1 お礼や挨拶がきちんとできる子に育てる✧
- その2 会話やコミュニケーションを大事に♥
- その3 パパに怒られたらママがフォロー（その逆も）★
- その4 姉弟で比べず、それぞれのいいところを尊重♪
- その5 何か少しでも成し遂げれたら大げさに褒める✧

旦那の応援もあって夢に向かって第一歩✧

休刊後、ラブママモデルじゃない自分には何も残らないんじゃないかって気持ちになった💧 でもそのお陰で自分の将来を改めて見直す時間を持つことができたと思う✧ 考えた末、手に職をつけたい！と思って、下の子が小学校に上がるタイミングでヨガインストラクターを目指して学校に通うことに✧ 一度は諦めていた夢だったけど、旦那さんの応援と後押しで踏み切れた♥ ヨガを通じて内面も外見も磨いて、いつまでもキレイなママを目指したいな✧

AYANE'S WEDDING



両親も喜んでくれたし、何より家族の絆と夫婦の愛も200%深まった♥ 子供たちと一緒の結婚式っていい✧



去年やっと念願の結婚式♥ 人前式でユズには誓いの言葉の問いかけを、リュウにはリングボーイをしてもらった♪

祝・2大おめでたニュース速報♥



憧れていた"家庭"を持てて毎日幸せをかみしめています♥

ゆかりの子育て5則！

- その1 家族3人仲良く♥ これが一番大事なコト✧
- その2 褒めて伸ばす！ 悪気のない失敗は怒らない😊
- その3 マナーと礼儀はしっかり教える😊
- その4 安心安全な食事を✧ お菓子も手作りするよ♥
- その5 ママだけど女らしさも忘れず自分磨きも頑張る♥

Baby is Here!

新たな命を授かって幸せいっぱいです♥

シンママ歴を振り返ると6年。妊娠した頃に相手の浮気が発覚してズタボロだった💧 大学も中退して出産後1年で離婚したから、このままで絶対終わるもんか、幸せになってやる！って思いを糧にネットショップで起業をしたの✧ そんな怒涛のシンママ時代を見守ってもらったのがラブママだった😊♥ そのうちに事業が軌道に乗ってセレクトショップの経営もはじめたから年中無休だったけど、毎月の撮影には全力投球！ シンママ社長でラブママモデルの白井ゆかりを必死で守ってきた😊 でも本当に私が憧れていたのは、お料理教室に通って、家でお菓子を作る、そんな主婦✧ ひと回りして今、やっと叶って幸せ♥ 大哉も赤ちゃんの誕生を楽しみにしてて、みんなで新たな家族の誕生を心待ちにしてる♪

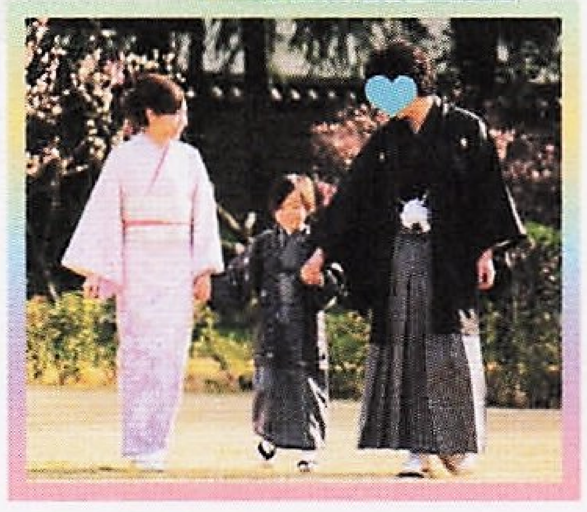
主婦（30歳／東京都）既婚・息子1人

白井ゆかりさん

Yukari Shirai

ママサー代表&シンママ社長として読者からの支持を集めたゆかりんこと、白井ゆかりさん。3年前に再婚し、今は大阪でモデルの活動をしながら9歳の大哉（だいや）くんと旦那と3人でラブラブ生活中♥ お腹の中には新たな命を授かっているよ✧

YUKARI'S FAM&JOB



大哉も小学校3年生に✧ 仕事ももちろん大事だけど、家庭を第一に考えてセーブして生活していこうと思う♥



旦那と二人きりでバリ挙式✧ つきあい出した頃から「大哉も含めてゆかりだから」と私たち親子を頼もしく支えてくれた、愛情豊かな人♥



関西を中心にモデルやレースクイーンの仕事を頑張り中♥ 仕事柄、体形維持のために"腹八分目"を常に心がけてる✧



食育の大切さと楽しさをみんなに広めていきたい♥

ママのごはんは世界イチ♥

羽奏（わかな）ちゃん（8歳）

明理の子育て5則！

- その1 たくさん褒めて、たくさん伸ばす✧
- その2 興味を持ったことは何でもやらせてあげる😊
- その3 隣で見守るだけでなく、子供と一緒にやる♪
- その4 料理を一緒に作って、"食"の大切さを伝える
- その5 毎日必ず、ギュッと抱きしめる♥

インスタレシピが話題に✧ 初の料理本発売も決定！

今でこそ、フードコーディネーターとして活動しているけど、これもラブママモデルとしてわーちゃんと一緒に出演させてもらったのがきっかけ✧ 料理企画でレシピを考案したりしてるうちにモデル以外にフードコーディネーターとしてのチャンスも、もらえたの♥ 料理は私にとって生きることや子育てそのもの♪ 料理を通じて伝えられることがたくさんあるって確信してる😊✧ そんな気持ちでほぼ毎日インスタに作った料理をアップしてた♥ そしたら出版社の方の目に止まって、この秋、料理本を発売させてもらえることに✧ タイトルは『12か月の母娘ごはん』。料理を通じて幸せや愛情を届けていけたらいいな♥

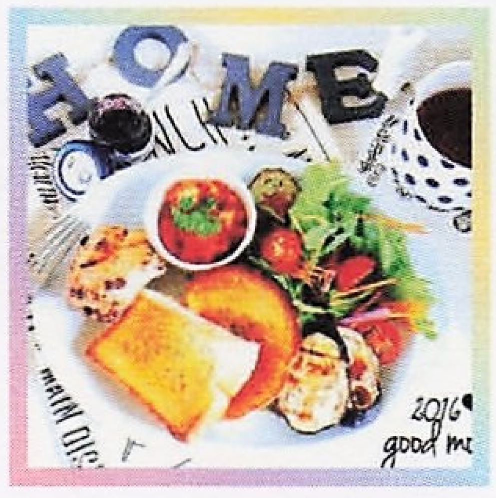
フードコーディネーター・料理家（26歳／東京都）娘1人

松岡明理さん

Akari Matsuoka

高校卒業後、1児の母に♥ シンママとして子育てしながら調理師学校に通い、調理師免許を取得。フードコーディネーターとして雑誌や企業コラボで活躍中✧ 今年の9月1日に、初の料理本が発売予定✧

AKARI'S KITCHEN



忙しい日の朝ごはんはワンプレートで簡単に♪ 彩り豊かなカフェ風にしたらパンとサラダの定番レシピもオシャレになるよ♥



ある日の朝ごはん♥ ケチャップ、はちみつ、しょうゆで味つけして炒めた豚肉&野菜をINしたボリューミーなサンドイッチ♪



わーちゃんが捏ねて丸めてくれたパン♪ パンに話しかけながら愛情を込めて作ってる姿にキュンとした♥ 見習わなくちゃ✧

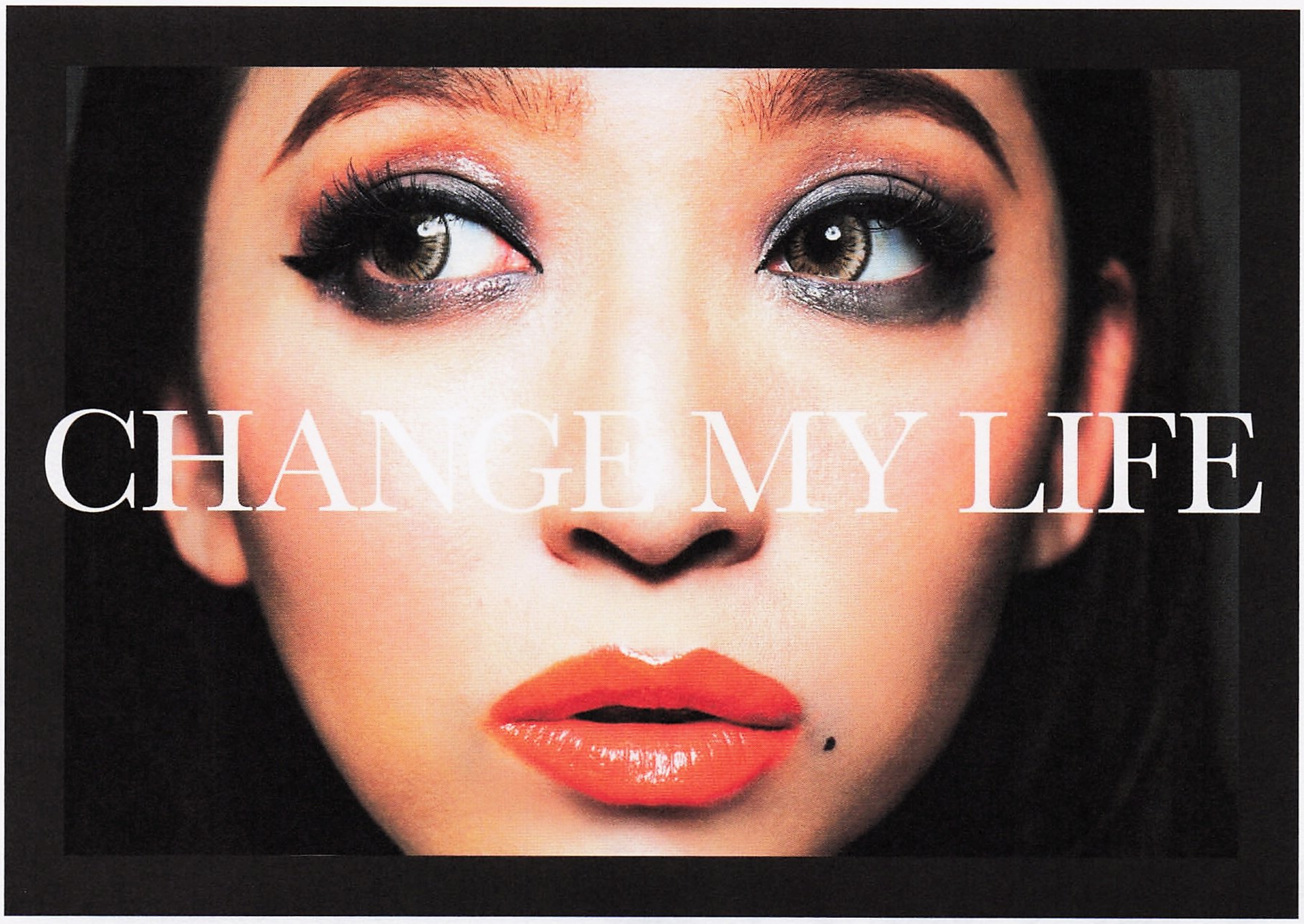


イベントのときにはいつもより豪華なレシピを♥ これは七夕のときのフルーツポンチ✧ わーちゃんの大好きなスイカで作ったよ。


SUMMER SPECIAL
ウルトラセール!
開催中!
かわいいドレス
続々入荷中♥
model：小原優花（ゆんころ）
WEB DRESS SHOP
Tika
www.tika.jp
ティカ
tika
検索
tel.06-6484-6424
お電話でもご注文をお受けしています
毎月25日は「Tikaの日」店内全品送料無料♥
LINE登録
300pt
Present♥
Tika by catwalk
Tika楽天市場店
http://www.rakuten.co.jp/dress-catwalk/
LaLaTulle by Tika
ブランドドレス専門店
www.lalatulle.jp

vol.9「# 変身」

PHOTO_Yasuaki Aman(PEACE MONKEY)
HAIR&MAKE_Jungen Iwamoto
MODEL&TEXT_Kanae Sugiyama
EDIT_Haruka Noda



「毎朝思う『ねむ〜、ダル〜…』。この先ずっとそれが続くの? 嫌でしょ!」

「今回はカナの生き方について。生き方っていうと重くて壮大な話に聞こえるけど、気の持ちようでいくらでも変わるってこと♡　人生を楽しくするのは自分次第。そんな単純なことを最近改めて自覚して、それ以来今まで以上にハッピーな毎日を送れているのです」

今回の心理テストは"あなたの前向き度"がわかる問題

Q. 大自然の中に遊びに来ました。何をする?

A. 山登り　B. 急流下り　C. 潮干狩り　D. パラグライダー

テストの解説

A…前向き度100点。上昇志向が高く、結果がどうであれ自分の経験値が上がる時。人からも頼りにされるはず。B…前向き度80点。新しいことに挑戦するのに良い状態。途中で泣きたくなっても逃げ出さず楽しんで。C…前向き度50点。地道な努力で結果を出そうとしている時。疲れる前に勢いに乗れる何かを見つけて。D…前向き度30点。前向きになったり後ろ向きになったりやや不安定。無理に事を進めずゆっくり休んで。

——カナの好きなことわざで"禍福(かふく)は糾(あざな)える縄の如し"という言葉があって、幸福と不幸は背中合わせという意味。嫌なことがあっても、このことわざを思い出すと『不幸も人生の一部。楽しいこともすぐやってくる』って前向きに切り替えられるんだ。

これがスタンダードになると、今度は嫌なことがあったときに不幸を感じてる時間がもったいなくなってきて。とはいえ当然、他人の言動に怒ったり悲しんだり、ほんの小さな自分のミスにクヨクヨしたりはするよ。でもさ、嫌なことって成長のチャンス。嫌なことが起きるたびに『こういうときはもっとこうすればよかったんだ』っていう何かしらの発見があるの。逃げたり、目を背けたりするのは簡単だけど、その出来事は自分にとってどんな意味があったのかと受け止めれば『次はいい方向に持っていける』ってポジティブにとらえられたりして。

——朝起きたときに『ねむ〜、ダル〜…』って思うのもやめた。その感情が頭をよぎったら、急いで『今日はどんな楽しいことをして過ごそうかな♡』っていう思考に切り替え。そう思いながら起きた日は大袈裟じゃなく本当に、いい日になるんだ。1日のはじまりってすごく大事。

——頭にあるネガティブな考えも、ふとよぎるマイナスの感情も、半ば無理やりに前向きにクセづけ。嫌なことを感じる割合が減って、楽しい気分を味わう時間が増えたら、最近毎日楽しくて。自己催眠みたいなものだけど、それだけで人生楽しめるんだから、幸せはその辺にあるものなんだなーって、思ってる今日この頃です。31歳になっても成長期!

ぐでたまの『めっちゃダルいわ〜』は、変わらず大好きだけどね。



JAPAN OFFCIAL

アジア中で大注目のSASA
ニューリッチ＆プチセレブをコンセプトに20代〜30代のオシャレ好き女性を中心に大人気！
デイリースタイルからパーティースタイルまで幅広くときめくアイテム満載



http://www.sasa9.jp/

LINE登録
¥300off
プレゼント!!

Infomation | Futier international TEL：048-711-9992 Mail：sasa@futier.co.jp

人生も男もおかわり無料！ 思い出の数だけ食べなっせ♪

つまみ片手にアモーレだった男の話♥

恋バナとかけて、酒のつまみと解く😸 そのココロは、どちらも口にしてるときはおいしい顔をしてるってコト♥ 恋の数だけ男もつまみもてんこ盛り♪ とっておきの思い出話を酒の肴に、あなたも一杯いかがですか？😋

あの伝説の**串揚げageha**がパワーUPして帰ってきた!!

ルール♥ つき合った男の話を1人分する度に好きなつまみを1品注文できる。

EDIT&TEXT_Hironeko-A

1軒目 杉山佳那恵 @寿司屋

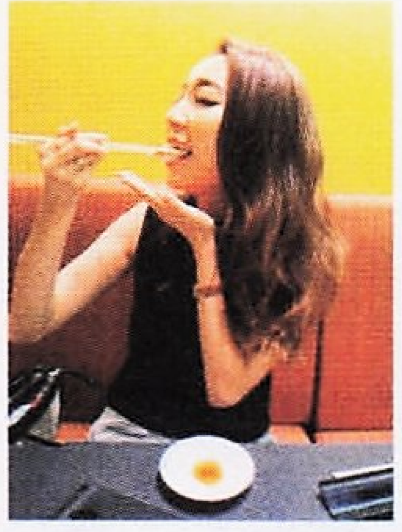
ビビッときたら猪突猛進！



専属モデル（31歳／東京都）独身・子供なし

1人目 中トロ 小1～中3まで片想いしてた同級生の男♥

私の初恋♥ でも最初につき合ったのは彼の友達。当時、彼には彼女がいたから、初恋を忘れるために新しい恋をしよう…って告白にOKした。けど、その直後に彼から「彼女と別れた」って連絡が来て、一気に急接近。中3のイブに彼の友達とお別れして、翌日から彼とつき合いだした✧ けど3カ月で「ほかに好きなコができた」って…💧 え、因果応報？



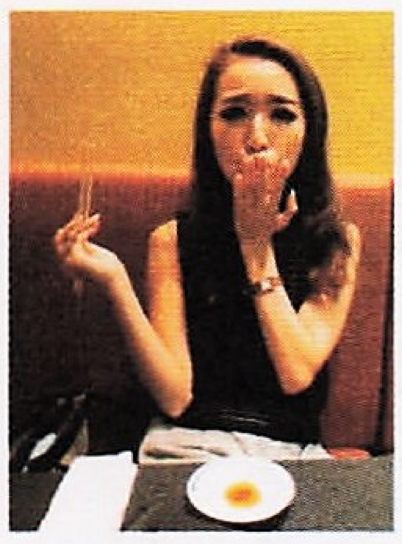
2人目 炙りトロ 男は顔じゃないと教えてくれたブサカワな男

高校時代の仲良しグループの1人で、顔はロンブーの淳似。最初はイジワルなヤツと思ってたんだけど、失恋して泣いてるときにやさしくされて、キュン♥ 第一印象のせいで期待値が低いから、ちょっとしたことでポイントが上がるトコも良かった（笑）。浮気しないし男らしいしめっちゃいい人だったけど、卒業後に極道の道へ…💧 方向性の違いでお別れ。



3人目 サーモン 前略～でひと目ボレした亀梨クン似の男♥

出会いは大学入学直後✧ あらゆるツテを頼って彼がいる場に呼んでもらい、猛アプローチして即つき合うことに♥ 話も合うし大事にしてくれるし、おソロのTシャツ着たり交換日記したりでめっちゃ楽しかったな★ でも、いつしか私がワガママになっちゃって、上京を機に別れた。その後もいろんな恋をしたけど、彼ほど私をわかってくれる人はまだ現れてない😿



4人目 ズワイガニ 結婚を意識し過ぎて姑になった男♥

上京後に同棲した5歳上の人♪ ケンカするたびにハイブランドのバッグを買ってくれる人だった✧ 最初はラッキー♪と思ってたけど、バッグの数＝彼がミスった数と気づいてゲンナリ…。途中から彼が姑化して、カンペキな家事を求められたのもキツかった💧 うまくいかなくなって「時間がたっても気持ちがあれば戻ろう」と距離を置いてみたけど、ムリだった…。



5人目 炙りサーモン 思考回路が一緒の魂の双子みたいな男♥

26歳から約3年つき合った、15年来の親友並みに以心伝心な人。夕方まで寝て出前でピザ取ってDVD借りに行ったり、スロット打ちに行ったり。何気ない時間が幸せだった♥ 関係が安定して結婚のことを考えたとき、本当にこの人でいいのか迷ったから、彼の携帯をガサ入れ。何もなければこのまま…と思ったけど、クロだった。部屋にあった彼の荷物を着払いで送り出して終了。



6人目 うに 初デートで幻滅したキモすぎるバーテン💧

3歳年上で顔だけはイケメン。初デートで映画を見に行ったら「チケット代出すからタクシー代出して」とセコイこと言い出したり、謎に元ヤンアピールしてきたり。キモ過ぎて速攻で連絡を絶ったけど、私のブログを見ては「今日は衣装に着られてたね」とか何様的なLINEを送ってくる。聞けば男友達にも嫌われてるらしい。手すらつながなくて本当によかった！





計6人♥

自分からアプローチして叶えた恋が多い😋 でもつき合うと私が男役で相手がドMになる確率が高いかも…💧 歴代の彼とはほぼ今も友達だよ★

2軒目 今井麻莉江 @たこ焼き屋

ただ今トキメキ募集中♥



会社経営準備中＆トライアスリート（29歳／東京都）独身・子供なし

1人目 ねぎだこ 少女漫画から出てきたようなカンペキ野郎♥

私が中3、彼が高1で、出会いは彼の高校の文化祭★ 頭がよくてF４的なグループに所属してた松潤似の人だった♥ でも元カノと切れてないってウワサに自信をなくしてギクシャクする前に振っちゃった…。問い正すのもカッコ悪くてイヤだったし。周りに「お似合いだね」と言われて調子に乗るのが楽しくて一緒にいた部分もあったんだよね。子供だったなぁ😿



2人目 こくうまチーズペッパー 独自の恋愛哲学を持つ大学生兼ホストな男♥

友達に紹介されたタメ。超気がありそうなのに何も言ってこないから「うちらって何？」って聞いたの。そしたら「好き同士なら〝つき合う〟という形を取らなくても一緒にいる時間は変わらない」って。「ハァ？」と思ったけど妙に納得しちゃってさ。その後半年ほど「好きなときに会えばいい」という彼の言葉通りに過ごしてみたら、会う回数が減って自然消滅💧



3人目 つぼきゅう 初めて将来を考えたキム・ボム似の男♥

大学の1コ上で韓国俳優似のイケメン♥ 上昇志向が高く「将来こうなれば超イケてる大人になる」とか「お前なら俺に似合う女でいてくれるはず」ってプランを語る人で将来も考えた✧ でも彼が一人暮らしを始めた時に頼まれた買い物で、6000円の包丁を選んだら激ギレされて険悪に💧 社会人1年目でストレスが溜まってたとは思うけど、別にキレなくても…。



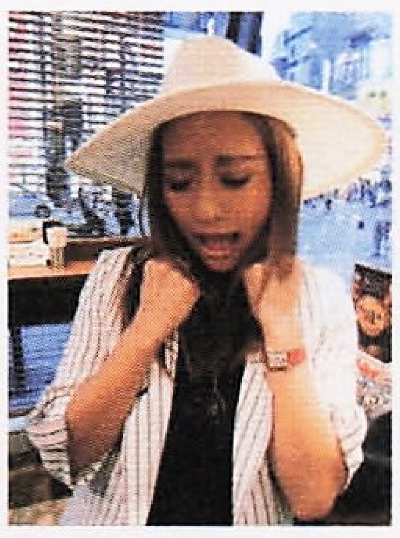
4人目 アボカド柚子胡椒 最終的にDV男化したバツイチスカウトマン

21歳のときにキャッチされて恋が始まった同い年。1年ほどつき合って同棲を始めた頃、彼がバツイチ子持ちであることが発覚💧 心の準備ができてなかったから超ショックだった。それでも彼とうまくつき合っていくにはどうすればいいかを男友達に相談してたら、浮気を疑われて暴力を振るわれるように…💧 なんとか別れられたけど、しばらく男性不信に💧



5人目 たこ焼き お笑い好きで亭主関白かつ筋肉馬鹿な男

出会いは2年前。「すぐ結婚してもいい」「家のことをして俺を支えてほしい」って感じで押されたけど、まだ仕事を頑張りたいからつき合わなかった。大事にしてくれたけど、本当に私を好きなのか、家事をする人が欲しいだけなのか疑問だったし。聞いても「お前しかいない。お前ならできる！」の一点張りで堂々巡り（笑）。「結婚したくなったら俺のところに来いよ」とも言われたけど先に気持ちが冷めた…。



6人目 エビマヨ 仕事に励む私を精神的に支えた40代の男♥

話は戻って、DV男と別れた少しあとに出会った人。彼氏はいらないけど支えてくれる人は欲しいってときにちょうどいい関係で、1年ぐらい一緒にいた。でも、あるとき未来がないことに気づいたの。彼は既婚者だったから。好きだったけど別に離婚してほしいわけじゃない。でもこの人といる限り他の人も目に入らない…。自然に距離をおいて関係も終了😿





計6人♥

今はまっさらなキャンバスみたいに超クリーン。昔はいい人がちょいちょいいたのに全部の芽が摘まれた感じ…✧ トキメキが欲しい!!

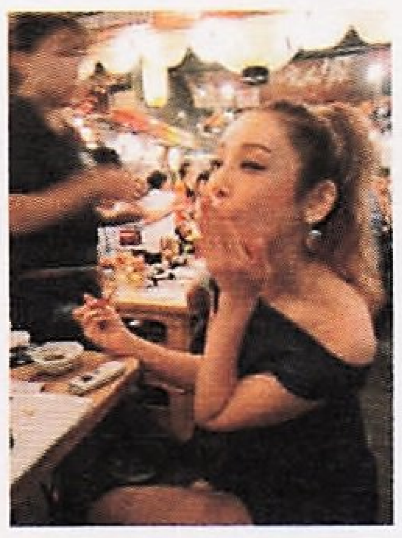
3軒目 年下に好みがシフト♥ 真優川咲 @肉寿司



ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし

1人目 漬け赤身 脚ヤセに執着する原因を作った同級生の男★

13～14歳の頃好きだった、笑顔がかわいいヤンチャ系♥ 親友を通じて私に対する気持ちを聞いてもらったら「顔はいいけど足が太いからムリ」ってバッサリ💧 自分がぽっちゃりなのは知ってたけど、そこまで言われると思ってなかったから超ショックだった…💧 でもそのおかげでめちゃくちゃ脚痩せにこだわるようになったんだよね！



後日、普通に彼からコクられてつき合ったんだけど、3カ月でお別れ。奥手過ぎてちょっとつまらなかったんだよね

2人目 中トロ 3股をかけられた7歳上の社会人

中2の正月、初詣帰りにナンパされた人★ 大雪だったし車で送ってもらいたかったから、その場しのぎで17歳って年齢詐称♥ 後日つき合うことになったので本当の年齢を告白したら、ロリコンだったらしくめっちゃ喜ばれて大事にされた（笑）。めちゃくちゃ好きだったんだけど、つき合って2カ月目に元カノが妊娠したって理由で破局…。好きすぎて号泣したのに、実は3股だったことが発覚！ 私と妊娠した元カノのほかに17歳の彼女もいたらしい…。



3人目 肉寿司のポテサラ 初対面で運命を感じた元カレの後輩♥

3股された私をなぐさめてくれた2人目の彼の後輩。実は初めて会った瞬間から「この人とはなんかある！」的な確信があったんだよね つき合ってみると、ノリも合うし常に笑わせてくれるしで、一緒の時間が心地よかった✧ だけどその頃ってつき合う＝その人だけって感じじゃなかったから、いろんな人と遊んでて。だんだん合わなくなって連絡も取らなくなって自然消滅

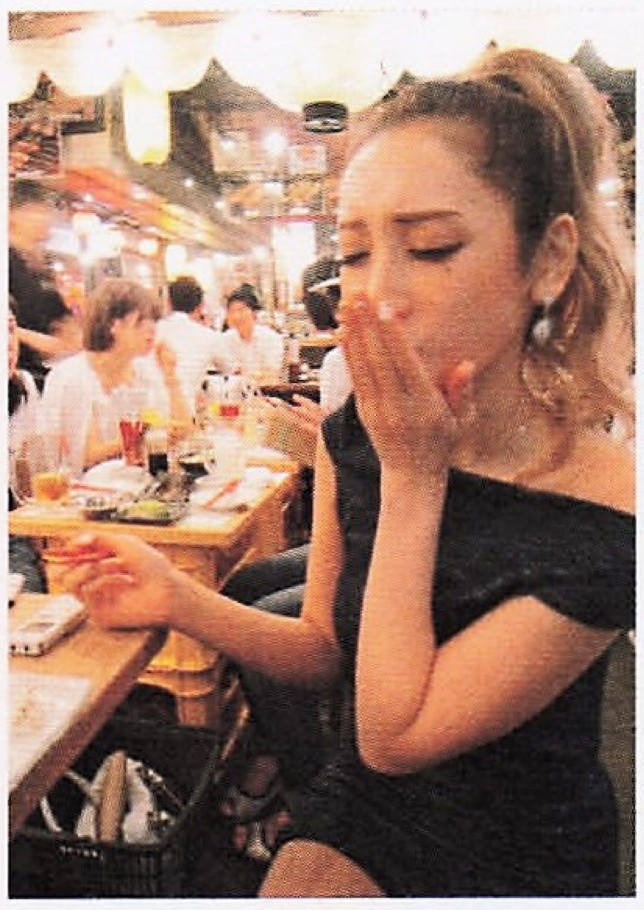
4人目 和牛とろカルビ 人生で初めて本気で愛した男♥

100人近い男のアドレスを消して、言い寄る男も全部無視するくらい、生まれて初めて本気で愛した5歳上 大好きだったけど、彼は貧乏で常に割り勘な人。普段はそれでもよかったけど、真剣交際2年目のクリスマスディナー&ラブホ代まで割り勘っていうのはね💧 私ってこんなもんなんだーってヘコんだな…。このときのトラウマで今もムシズが走るくらい割り勘が嫌い。割り勘するくらいなら、私が全額払った方がマシ!!



5人目 フォアグラ軍艦 指一本触れてくれないセックスレスな男💧

当時の私は17～18歳の女ざかり。友達の前では順調を装うけど、実際は3カ月抱かれてない！ みたいな（笑）。当時は切実に悩んでたなー。そんなある日、彼の部屋でエロビを発見。レスを解消すべく好みを探ることに。でも毎日抜きどころが変わるから全然参考にならない💧 しかもラインナップが『年上巨乳に犯されたい』や『ナマ脚ハイヒールで踏まれたい』的な年上巨乳ドSモノばっか…💧 あー、私じゃ物足りなかったんですね…。

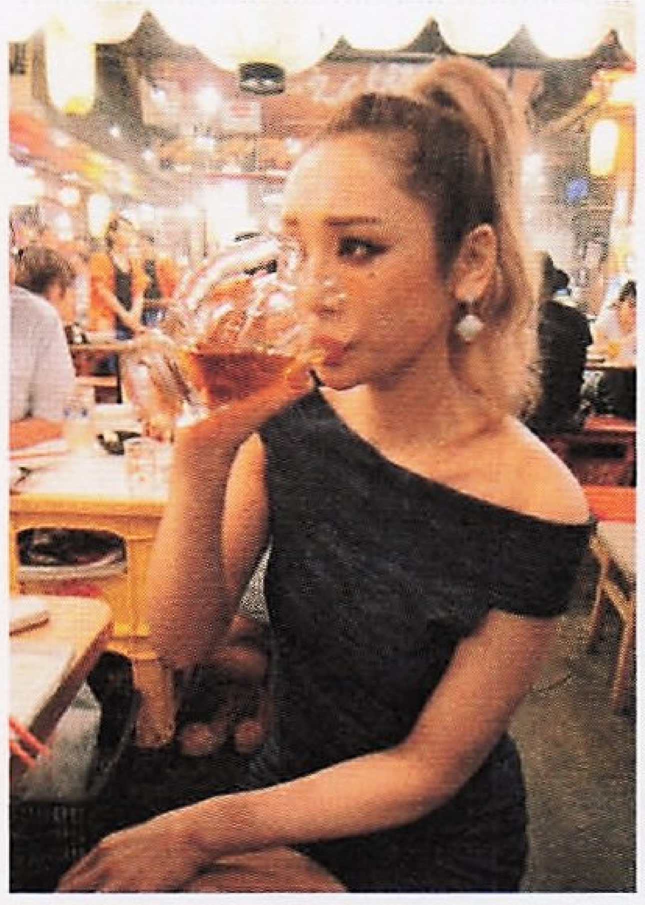


6人目 和牛雲丹トロ軍艦 素の自分以上のものを見せられた男★

18歳のときに働いてたキャバで出会った8コ上。ありのままの私を愛してくれる人で、初めて素の自分を見せられた★ 気が合うときは世界一合う反面、ダメなときは超バチバチ！ お互いを好き過ぎて、ケンカになると殺す殺されるの寸前みたいな空気になることもザラだった。彼の転勤を機に別れちゃったけど、いい経験だったな♥ こんな人とはもう二度と出会えないと思う✧

7人目 土佐鴨ロース 追いかけ続けた7コ上 100%片想いな恋★

出会った瞬間に「この人の子供が欲しい！」って電流が走って始まった片想い。追いかけ続けて、途中からはつき合ってる同然だったけど関係性は曖昧だった。好きって気持ちでしかつながってないから、彼に素っ気なくされると「嫌われたんじゃないか」って不安になるし。かと思えば突然呼び出されて舞い上がったり大忙し 365日いつ呼び出されてもいいように女スイッチONで待機する日々だったけど、私との約束をドタキャンして合コンしている場面に遭遇。一気に冷めた💧



8人目 アボカド刺し 癒される喜びを知った子犬のような年下彼♥

7コ上の男に幻滅した反動もあり、次に恋に落ちた相手は甘え上手な年下くん。小顔長身美肌と三拍子そろったイケメンで、「おねえちゃん、おねえちゃん」って子犬のようにすり寄ってこられるのが新鮮で思わずキュン♥ 彼の仕事の関係で長くはつき合えなかったけど、手をつないでキャッキャしながらデートするとか、そういう普通っぽい恋愛のトキメキを思い出させてくれた大事な恋だった。この彼以降、好みのベクトルが年下に✧





計8人♥

オヤジばっかり追いかけてきたのが嘘のように今では立派な年下好き♥ 若いコががむしゃらに頑張る姿を見て、自分のヤル気もチャージ！

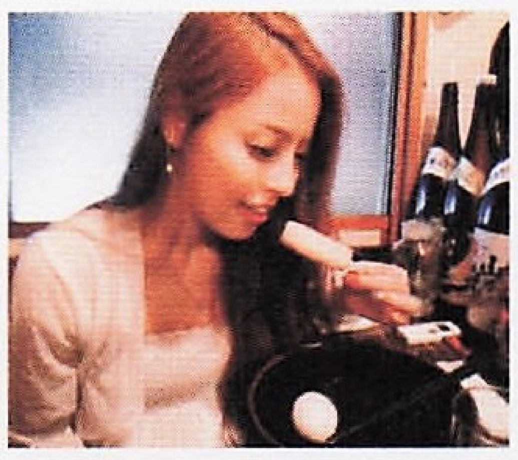
4軒目 現在は経済力も重視！ RIRI @おでん屋



ダンサー（27歳／東京都）独身・子供なし

1人目 さつま揚げ いろいろ初めてだった中1～中3までの恋♥

同じダンススクールで一緒だった1コ上の人。ハーフのイケメンで友達のお兄ちゃん。当時、男2人女4人のグループで仲が良くて、ゴシップガールじゃないけどみんなその中でぐるぐる恋愛してた でも、つき合ってからはお互い一途。学業がおろそかになるほど毎日一緒だったな。中学卒業とほぼ同時期に別れたけど、今でもいい思い出♥



2人目 たけのこ 高1の頃につき合ったジャイアン丸出しな男

2コ上のカラオケ屋店員。顔は子犬系で超好みだったけど性格は面倒臭い系。束縛の激しいジャイアンという感じ。「おれは消さないけどお前は携帯のアドレス全部消せ！」みたいな。ある日彼に、「お前帰れ！」ってキレられて、ほんとに帰ったら、「お、お、おい！」ってあわてふためいて追いかけてきた。そのシルエットがダサくて笑えたのがすごく印象に残ってる♥



3人目 ちくわ ミクシィで知り合ったご機嫌な詐欺師の彼♪

ミクシィでメッセのやり取りを経て意気投合した専門時代の彼。宝石屋で働いてると言ってたけど、実際はデート商法でマダムに宝石を売りつけていた詐欺師グループの一員。別れた後、彼が捕まったというニュースをテレビを見て知った💧 今思えば見た目も口調も詐欺師っぽかったけど、その怪しさも込みで面白い人だったから、残念…（笑）。



4人目 はんぺん どこまでも優しかった小池徹平な証券マン♥

2年つき合って同棲もしていて、顔も性格も文句のつけどころがない人。このまま結婚!? というところまで行ったけど、私がそのタイミングじゃなかった。ちょうどダンサーとして昇り調子で、毎週末クラブで踊るのに忙しくて、ついでにラッパーと浮気してみたり…。そしてついにあるとき彼の堪忍袋の緒が切れて終了💧 その後、彼は同じ会社のOLとスピード婚！



5人目 たまご 女心がわかってないクール な11コ上の男

地元で昼夜掛け持ちで働いていた頃に知り合った、レストランオーナーな元お客さん。超年上なんだけど包容力に欠けるというかかなり自分本位な人で、フィーリングは合うけど物足りなさが常にあったな💧 当時私は、昼の仕事をやめて東京行きたいとか言ってた時期で。でも迷ってもいて、彼に止めて欲しい気持ちもあったんだけど、「東京？ いいんじゃない？」みたいな。それで「じゃあ行くわ」で別れた



6人目 大根 放浪の末たどりついた安心をくれる今の彼♥

今の彼はおしゃべりで面倒見がいいタイプ。でも、これまでクールな人が多かったから最初は馴れなくて「うるさ！」って思ってた。それが気づけば彼のおしゃべりが心地良くなって、関係もどんどん深まって今に至る♥ 経済的にも安定している人だから自分が余計な心配をしなくていいし、包容力もあるから安心して甘えられる。これ以上何も望むことはないです✧





計6人♥

これまでの恋愛がなかったら、今の彼の良さがわからなかっただろうなあって思う。変な人ともつき合ってきたけどそれも必要な恋愛だった！

5軒目 昔は顔、今は心重視♥ CHIHA @やきとり屋



1人目 うずら卵・白 モンハンが好きだった錦戸亮似の双子の弟♥

中1のときにひと目ボレした同じクラスのコ✧ 自分からコクってチューも私から😊 一緒に登下校したり、彼の家でずーっとモンハンやったり。中3で私が転校することになって自然消滅しちゃったけど大好きだったな♥



2人目 ささみ 汚ギャルな私を変えたイベサーのギャル男♥

16歳のときにひと目ボレした3つ上。結婚したいくらい大好きな人だった。彼のサークルづき合いがイヤで別れちゃったけど、彼のおかげで汚いギャルをやめられたし、相手のことを考える恋愛ができるようになった😊



3人目 うずら卵・黒 やはりモンハン好きな最初の彼の双子の兄♥

18歳のときに再会&告白された★ 当時は仕事で九州在住だったのに、東京までよく会いに来てくれた♥ でも弟の元カノである私とつき合ったせいで彼が家族と険悪に…💧 そのことが辛くて、3カ月で別れちゃった🐱



4人目 生麩 淋しくてつき合った定時制高校の同級生

初の年下★ でも同時期にギャル男の彼から戻ろうと言われたから、どちらともつき合わずに同時進行で遊んでたの🐱 でも結局バレて、ギャル男の彼に初めて暴力を振るわれた💧 二兎を追うものは一兎をも得ないんだな〜と学習。



5人目 しいたけ 王道デートを教えた横浜の0721その①

ハタチのときに出会った7月21日生まれのイベサー男★ デートでいろんな場所に連れてってもらうなんて初めてだったから、すごく楽しかった♥ でも「公認会計士の勉強に没頭したい」って理由で3カ月で振られた💧



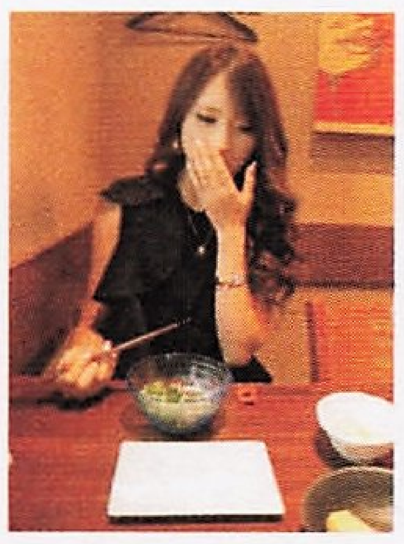
6人目 だし巻き玉子 改造バイクに乗る横浜の0721その②

サークル関係で出会った7月21生まれパート2。電飾でカスタムされたビッグスクーターで、エレクトリカルパレードのテーマを大音量で流しながら走る姿に幻滅💧 アソコも蛇口みたいなビミョーな形で、Wで冷めた。



7人目 サラダ ひと回り年上のオードリー・春日似な男★

22歳のとき働いてたキャバの客。顔は恋愛対象外だけど誠実さとマメさに心がヤラれた★ でも既婚者とか危ない人とかキャバ嬢食いってウワサが耐えなくて…。私を大事にしてくれたけど将来がないと思ったのでお別れ。



8人目 ねぎま 謎な振られ方をしたメンエグモデルの男♥

春日似の男と別れた直後、撮影で出会った名古屋在住の3コ上。「名古屋に遊びに来いよ」と車で迎えに来てくれて、そのまま約1カ月彼の実家でお世話になることに。彼の家族も超いい人だし、この人と結婚したいと思うようになった✧ 友達にも紹介してくれたから満を持して告白したんだけど、「妹にしか見えない」と振られた。私ってなんだったんだろう…。



9人目 白レバ ダルビッシュに似た笑顔の詐欺師♥

24歳のときキャバで出会った3つ上。ある日「何の仕事してるか知ってる?」と聞いてきて、満面の笑顔で「サギ♪」って💧 笑顔はステキだったけどDVっぽい気配を感じて即お別れ。あの笑顔を私は一生忘れない…。



10人目 ぼん尻 復縁を迫り生霊化した横浜の0721その③

お金の話でウソをつかれて別れた3人目の0721。ある夜、突然現れて私の首を締めたあとでニコッと笑って消えてった💧 同じ頃そいつは私が殺される夢を見てたらしい…💧



11人目 茄子 九州から出張してくるスキンヘッドの男★

25歳のとき。先輩と仕事で来てる人だから忙しいのはわかるけど、デートの呼び出しがかかるのは毎回明け方…。自分が風俗嬢みたいに思えて嫌になって終了。



12人目 砂肝 起業を夢見る世間知らずな男🐱

27歳のときつき合った世間をナメてる1コ下。1カ月で会社を興せると言い出したから、試させたけど結局ムリで。適当さがイヤで別れたら、仕事の帰り道で待ち伏せされた💧





計12人♥

昔は出会いが多くてウハウハだったのに今はさっぱり。マメで尽くしてくれて、手を出さない期間が長い人(できればイケメン)と出会いたい★

6軒目 交際すると大体男役🐱 まなか @鶏料理の店



1人目 もやしラー油 1年記念日に消えた元・暴走族の男🐱

私が19歳で彼は1コ下。彼の族を抜ける・抜けない問題で1カ月ほど距離を置いてた時期はあったけど、ヨリを戻してからは超ラブラブ♥ でも冷却期間の間にやらかしたらしく、記念日の朝に逮捕されてった💧 その後は手紙でやり取りしながら彼の出所を待ったけど、出てきて速攻で浮気されて破局…。そこから「男なんて!」と思うようになった気がする💧



2人目 唐揚げプレーン 私の部屋をクラブに変えた模様替え好きの男

19〜20歳の頃、私の部屋で半同棲してた人。ある日帰ったら照明がブラックライトになってて、当時好きだった『らいおんハート』のラップで出迎えられた。テレビ台の上にはターンテーブル。暗い部屋の中でグラサンかけてDJプレイに興じる彼の姿にドン引き…💧 選曲のセンスは悪くなかったけど、トリッキー過ぎてムリ!! というかなんでつき合ったのか謎!



3人目 ささみのとろポン酢 震えるほど酒好きなだんじり男★

21〜22歳の頃で、セットサロン勤務の1コ上。デート中にDVDを見せるくらいだんじり好きな人だった💧 普段はやさしいんだけど、酒を飲むとダメ人間になる。アル中疑惑が出るくらい手が震えてたし、ケンカも彼が酒を飲んでたときだけ。結婚も考えたけど、男として好きになれなかった。彼とは恋愛より友達としての方がうまくいく関係。今もいい友達だよ😊



3人目 ポップコーンチキン 人生で初めて自分から甘えることができた男

23歳のときに指名をくれてたお客さん。歩きながら腕を組むのも自分からチューするのも平気ってくらい大好きだった。でも彼は既婚者だとあとから知った💧 彼は別れるから待ってと言ったけど、こんなの誰も幸せになれない。「別れてあげるからビンタさせて!」って追いかけ回したのが最後の思い出。甘えられることに関しては、未だに彼以上の人は現れてない。



5人目 とろろ芋磯辺揚げ 女子並みに甘えん坊のナルシストな経営者

25〜26歳の頃で彼は1歳年下の元お客さん。押しが強くてマメだと思ったら中身は超甘えん坊。キャピってるのは常に向こうで、どっちが彼女かわからない💧 交際直後に結婚をにおわされたのも重かった。「子供が欲しい」と言われても気持ちが追いついてない…。だんだん会うのが面倒になって、帰りたくない亭主並みに仕事に熱中するように。おはようからおやすみまで一緒にいるのは、私にはムリだった💧



6人目 ねぎま 誠実の塊と見せかけて実はチャラかった男💧

私が26歳で彼は10コ上の仕事関係の人。しょうゆ顔で清潔感のあるイケメンで、こんないい人に彼女がいないなんて。…と思ったら婚約者がいたという最悪パターン💧 でも彼から婚約者と別れる選択肢はないと断言されたから、早々に気持ちを整理できた。彼は恋人解消を嫌がったけど、何を言うって感じ。20代後半で先のない人と一緒にいてもムダだから!!





計6人♥

最後の人と別れて以来、恋愛してない。したいけどキュンキュンしない。でも、つき合うと楽しいだけじゃないし。…やっぱ当分いいかな(笑)。

7軒目 恋はノリと勢いと直感
大城あい

@某公園



アクセサリーデザイナー&美容室経営(28歳／東京都)
既婚・子供なし

1人目 エンゼルフレンチ ソクバッキーな高校の同級生★



長瀬智也似の通称まぁくん。彼は超ソクバッキー。高校時代はそれでもよかったけど、卒業後に私がショップ店員の仕事を始めてからはより束縛が激しくなって仕事に支障が💧 他の男に乗り換えようとして別れ話を切り出したら、キレてケータイ逆パカされた💧 でもすぐヨリを戻したくなって気持ちを伝えたんだけど、もう新しい彼女ができてた。後悔が大きくて、しばらく引きずった…

2人目 ポン・デ・リング 過去を引きずるF1レーサー★

私が19歳で彼は7つ上。柏のドンキでお互いビビッときて、即交際&半同棲♥ でも彼は元カノを超引きずってる人だった。元カノは有名なキャバ嬢らしく、写真を見せられてはホメさせられたり、「戻りたい…」という彼の相談を延々と聞かされたり💧 耐えきれなくて別れたらストーカー化。やむなく1年ほどアッシーにしてたんだけど、つき合ってるとき以上にうれしそうだったな…💧

3人目 クロワッサンマフィン チーズクリーム デブ専だった俳優の卵



私が21歳で彼は1コ下★ 当時の私はキャバ嬢で、実はお客さんともつき合ってた。年下くんはかわいいけどお金がないからデートは貧相。でもお客さんはいい場所に連れてってくれる✧ うまくやってるつもりだったけど、怪しんだ彼にケータイを見られてバレた💧 「二番手でいいから」と泣きつかれて2～3年続いたんだけど、3・11の日に浮気された。しかもその相手は超太ってるコで「俺、細い人ダメなんだよね」って。え、今更!?

4人目 ポン・デ・エンゼル 結婚を迫られたキャバの太客



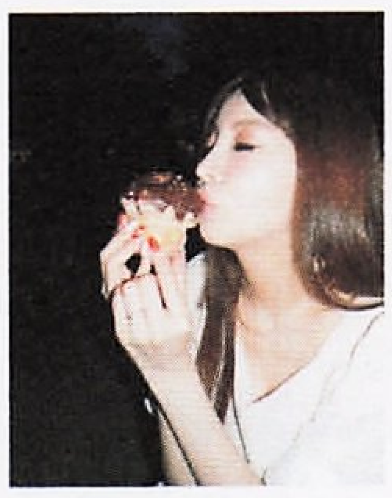
3人目と同時進行の16歳年上。出会いは体入したキャバ。本入しないのを条件に家を借りてくれたり、何かと金を入れてくれたり、すごく良くしてくれた✧ 3人目の彼と同棲してたのはこの家。正直うしろめたかったよ。好きだけど結婚する気はなかったしね。だけどついにプロポーズされ…💧 一度返事を保留したのち、電話で勇気を出して断ったら速攻で家にやってきて、一緒に寝ていた年下の彼ともども寒空の下にポーン！

5人目 クロワッサンマフィン チョコアーモンド 人生最愛の旦那さん♥



彼が働く美容室に初めて行ったのは23歳のとき。彼は店長で指名も多いのに、私が行くと予約ナシでも担当してくれた。3・11と失恋の直後、気分を変えたくてお店に行ったら彼と2人きり。「チャンスをください」と真剣に言われてそこから急接近…✧ 歴代の人みたく過去の男を気にしないし、目が合えば何してても「かわいい」と言ってくれる。「今までの男は全部忘れさせてあげる」って言葉を実現してくれた人は彼が初めて♥





計5人♥

旦那さんと出会ってから目標ができて、やりたいことが増えた。彼は私のやりたいことをなんでも応援してくれる✧ 私も彼を支えていきたい♥

8軒目 恋より仕事♥でも肉食
金本かすみ

@立ち飲み屋



ミンツプランニング代表(29歳／東京都)
婚約中・子供なし

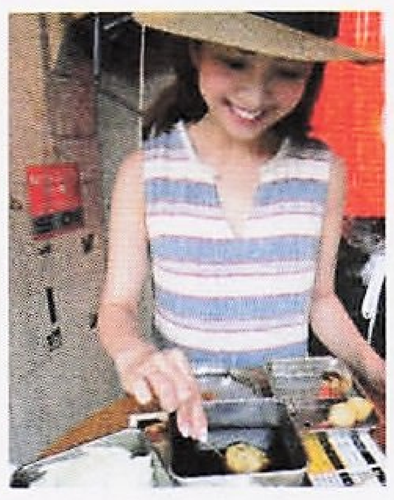
1人目 ミニトマト 車持ちでマメな水嶋ヒロ似の男



ドラゴンズのチアガールをやってた大学2年のとき、友達の紹介でひと目ボレ♥ 順調だったけど、私が大学卒業後に上京して遠距離になって、価値観が合わなくなったのでお別れした。車で送迎してくれたりサプライズで私を喜ばせてくれたり。ものすごくマメな人だった★

2人目 椎茸 フジモンに似た9歳上の経営者

上京後の初彼。つき合うって言葉はなかったけど、彼の会社の人や仕事仲間の間では公認カップル扱い♥ 彼には奥さんがいたんだけどね💧 当時の私は仕事第一。束縛されない感じも良くて、なんだかんだ5年近く続いた。奪う気は全然なかったけど、本気で好きだったなぁ✧



3人目 なすび 真剣交際からのDV化した男💧



当時私は25歳で相手は1コ上の経営者。彼は私と2人目の彼との関係を知ったうえで半年以上も押してくれた。結婚を意識する歳にもなったし、ケジメのつもりですぐ同棲し始めたんだけど、2人目の彼との関係を疑われて超束縛&部屋を破壊された💧 速攻で別れたけど、のちにストーカー化…。マジで怖かった💧

4人目 フワフワ鶏つくね 親の言いなりな中学の後輩

同じ中学の2コ下なんだけど見た目がおっさん。というかおしゃれの方向がおっさん。親の言うことを何でも聞く人で、ヘンな髪型もダボダボのスーツもシルクのパジャマも全部親の趣味💧 しまいにゃ「親がお見合い相手連れてきたんだ」って。さすがにその場で別れた💧



5人目 うずらの卵 尽くしベタなTV局勤務の男

恋人候補を見定める〝デーティング〟期間中に出会った中で、一番居心地が良かった人♥ でも生田斗真似で顔がいいからか、女に尽くせないのが難点で…。勝手に彼女扱いされたけど、私は認められなかった。相手を喜ばせてくれる人じゃないとイヤ！ 結果、つき合わずに終了。



6人目 とうもろこし デーティングをクリアした男♥

去年の合コンで意気投合♥ 割と早い時期に告白されたけど、当時はデーティング中だったし2015年は仕事に生きると決めてたから、正直に事情を伝えて返事を保留させてもらったの。でも2016年になった瞬間、改めて告白してくれたのでつき合うことに♥ 今は仕事も恋愛も超充実してる★ 婚約もしたよ✧





計6人♥

今の彼はまっすぐで真面目で、お互い自然体でいられる人♥ 外見だけはつき合ってから自分好みに改造♪ 詳しくはP138を見てください

9軒目 恋は人生のプロテイン
伊吹奈々

@青山スタジオ



名古屋まつ毛専門店グランデアイズ代表
(34歳／愛知県)
独身・子供なし

1人目 納豆 実家に居ついたポジティブな彼

15～20歳までつき合ったまっすぐな性格の幼馴染み★ 野球部のピッチャーでやさしくてとにかく前向き 私が他校の男子とコンパに行くと言っても、「俺のとこに戻ってくるんでしょ?」って疑わないし怒らない。「違う男性とつき合うことになったから別れよう」と話しても、前向き過ぎて受け入れてもらえない…。戻ってくると思ったのかな? 実家の私の部屋に10年以上住み着いてた💧



2人目 白和え 小栗旬似のイケメンモデル

上京初日に友達の紹介で出会った人★ その後、偶然再会してつき合うようになって、慣れない東京で泣いてた私を元気づけてくれた✧ 私と同じ名古屋出身で話も合うし、彼と過ごした3カ月は夢のような生活だった♪ でも彼が仕事で海外に行ってる間に、DV男に押しかけられて別れるハメに💧 後日、戻ってきてもいいんだよと言ってくれたけど、男性恐怖症になってしまい断念…💧



3人目 豆腐(きぬ) オラオラホストDV系★な彼💧

友達づきあいで行ったホストのオーナー。モデルの彼が不在の間に気に入られて流れでおつき合い 初日から荷物持参で私の家にやってきて、元カレとのプリクラを発見するなりビンタ!! アメとムチというか、たたいたあとは超やさしいの。でも次第に心中させられそうな気配も出てきて、親に迎えにきてもらって実家に緊急避難!! ギリギリの生き方が好きだったんだろうね…。彼は今、戦場カメラマンとして生きてるらしい。

4人目 炒り大豆 キッカケは馬のギャンブラー男



21歳のときのキャバのお客で5コ上の金融系。馬の話で意気投合して、猛アタックされるうちに好きになった♥ デートは主に競馬かパチンコ。勝てば平和だけど負けるとイライラ💧 パチンコのどの台に座ったかでケンカになることもザラ。4年つき合ったけど、彼の会社が倒産したのを機にお別れ。会社のお金を使い込むとか、もはや生活がギャンブルに。同じギャンブラーでも私は余ったお金で楽しむ派。そこも分岐点だった



5人目 ひたしそら豆 不動産屋兼トレーナーな彼

25歳のときにキャバで出会った3コ上で、笑いのツボとノリが合うソクバッキー♪ 当時は学校とキャバをかけもちしてて、昼は始業前、昼休み、放課後に電話をするのがお約束。夜は0時半までに帰ればセーフ。守れなくても鬼電されるかイヤミを言われる程度だから、昔よりは全然マシ 私が名古屋に戻るのを機に別れを告げたんだけど、なんだかんだで遠恋状態♥ 今は個人トレーナー的に私の筋トレを応援してくれてる✧





計5人♥

5人目の今彼とは週末婚みたいな関係がほどよいのか、すこぶる平和♪ 1人目の彼は去年ようやく彼女ができたらしい。次に進めてよかった✧

10軒目 ハマるとヤキモチ焼き Angel @中国茶房



1人目 ISSAに似たラジオDJ★
干し豆腐ラー油和え

アメリカから帰国して初めてつき合った人で、私は19歳。フォーミュラニッポンのイメージガールとして全国を回ってた時期で、彼は名古屋在住★　遠恋だったからか部屋に行くとヘアピンとか女の髪の毛がよく落ちてた。でも当時は超ピュアだったから浮気なんてワイドショーの中だけの話と思ってたの。でもある日3PのAVを見せられて「お前もどう?」って💧「ムリ!!」って即バイバイ!



2人目 結婚予定だった豪州の彼★
蝦すり身ゆば巻揚げ

22歳のときに旅行先で出会った8コ上のオーストラリア人♥　大阪で英会話を教えてて、2年くらい遠恋したのちに結婚しようって話になった✧　当時は六本木のGLOVEで働き出して間もない頃。最初は12月いっぱいで店を上がって、1月から大阪で彼と暮らす予定だった。でも「年明けからダンスのショーが始まるから」って引き止められて…結局ダンスを選んじゃった。ひどい振り方しちゃったけど、本当に大好きな人だった😌



3人目 私を監禁したアブない黒服
青島特製ピータン

26歳の頃。相手は年下で私がお金を出すような恋愛。束縛も激しくて、次第に暴力を振るわれるように…💧　その人に首絞められたのが原因で声帯が潰れて、オカマみたいな声になっちゃったんだよね。さすがに参って、彼を九州の実家に送り届けてから別れようとしたら、逆に実家の彼の部屋に2カ月監禁💧　彼の家族で唯一マトモだったお姉さんのおかげで脱出できたけど、本気でヤバかった!



4人目 奇跡をくれた龍玖のパパ♥
鶏と葱の黒胡椒ソースがけ

彼は知り合って9年になるお客さん。最初は恋愛対象として見れなかったんだけど、押されてつき合ううちにどんどん彼を好きになって♥　でも私って夢中になるとイヤな女になっちゃうの。電話に出ないと怒るとか、ヤキモチ焼きのウザイ女。彼にも「そんなにうるさいんじゃつき合っていけない」って言われてたしね。でも誕生日とか記念日は彼と仲良くいられるから、このタイミングで子供ができたらいいな…って。彼がすごく好きだったから。もし実現したら本当に大きなプレゼントだろうな…って思ったんだよね✧





計4人♥
インパクトのある思い出を選んでみた😌　龍玖のパパとは今も連絡を取り合って仲良くやってるよ★　小さい彼氏がいるから次の恋は未定かな♪

11軒目 女々しい男はムリ! 久保七瀬 @やきとり屋



1人目 1学年上の水泳部の先輩♥
ひなトロ・塩

中2のときの初カレ♪　男前でモテる人で、めっちゃ女好きだった。原因は曖昧だけどケンカ別れ。当時ayuがつけてたしっぽをもらったんだけど、別れた途端返せって言われてドン引き…💧



2人目 校内で一番腰パンな男♥
ささみ・梅しそ

中3のとき★　ヤンチャなグループのリーダーで、茶髪で誰よりも腰パンだった。やさしかったけど、一度だけキレられて自転車をぶん投げられときはビビったな(笑)。高2くらいまでつき合った♥



3人目 キツネっぽい顔のバーテン
ねぎま・たれ

高卒後にナンパされた人。私がデートに一時間遅刻したときにイラつかれて即冷めた。別れを切り出したら家まで押しかけてきて大号泣…。あまりにキモ過ぎてタクシー代を渡して帰ってもらった💧



4人目 オラにゃんなソクバッキー
王様レバー・たれ

20〜24歳までつきあった飲食業の1コ下。超押されてつき合った割には、家では甘えんぼ。そしてめっちゃ束縛が激しかった。連絡が取れないってだけでキレられて、家の中をめちゃくちゃにされたことも…。別れをつげて距離を置いたら今度はストーカー化💧　当時は束縛=愛情だと思ってたけど、さすがに懲りた。

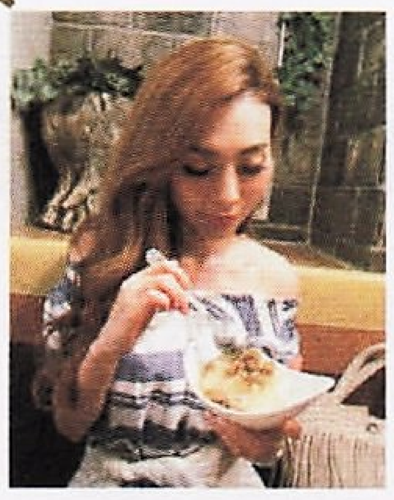
5人目 永井大に似た美容師の男★
やげんなんこつ・塩

24〜25歳のときで5歳上。見た目がドストライクだったんだけど、好きになってから既婚者であることが発覚…💧　嫌いになれなくてズルズルと続いてしまったけど、彼の家庭を壊したくないからお別れした。最初から既婚者と知ってれば2人きりでなんて会わなかったのに…💧



6人目 結婚を考えた不動産系の男
ねぎドカすみれやっこ

25歳のとき。10コも歳が離れてるからケンカにならないし、束縛もしないから平和♥　でも彼が転職を機に忙しくなって、同棲してるのに遠距離恋愛状態に…。淋しさに慣れるにつれて気持ちも冷めちゃって。それで別れた。3年続いたけど1度もケンカしなかったなぁ🐱



7人目 負けず嫌いな飲食店経営者
特製つくねチーズ

前の彼とうまくいかなくて落ち込んでた頃にBBQで出会った3つ下。常に笑わせてくれるしエスコートも上手だったけど、プライドがめっちゃ高い。どんな場面でも「俺のほうがスゴイ!」の一点張り。その精神があるから若くして成功してるんだろうけど…。結婚も考えたけど、穏やかさと包容力が足りなくて断念。



計7人♥
女々しい人とグイグイくる人はムリと悟った。私を自由にさせてくれて、さりげなくリード&心配してくれる♥　そんな男性いませんか?(笑)。

10軒目 芯は強いけど情に弱い 愛咲菜々子 @海鮮酒場



1人目 青春を捧げた野球部の先輩
生牡蠣

同じ中学の1コ上で、家に押しかけて告白して中3から交際♥　私も同じ高校に進学したから一緒に帰ったり、うちの実家でご飯食べたり。毎日楽しかったな✧　でも私が短大に入って夜を始めてからお互いの気持ちが冷め始めた…。それが淋しくてかまって欲しくて「別れる」とか言っちゃったり。子供だったなぁ🐱



2人目 プリクラを焼く職業不明の男
塩辛

親世代のシブい人。当時は職業を聞くのが失礼だと思ってたから何者だったかはいまだに不明。顔は缶コーヒーBOSSのロゴ似(笑)。年の差のせいかちょっとお父さんみたいな感じだったかも。ただ、私の家に来たとき、元彼とのプリクラを見つけて台所で燃やしてたのを見たときはドン引き…。そこから疎遠に。

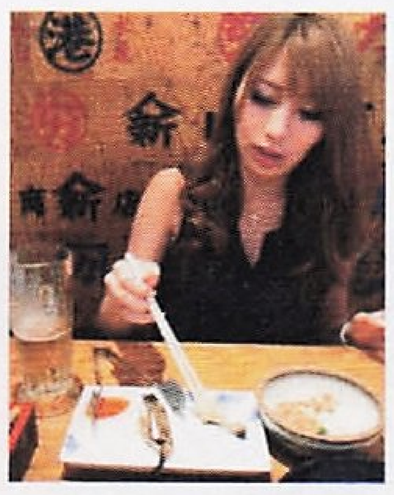


2.5人目 既婚者くんとヤンキーくん
紋別産流水ししゃも

その❶ ハーフ顔でガタイのいい年上のイケメン。つきあってすぐ、彼が既婚者であることが判明して愕然…。速攻で別れたけど猛反省した。相手のことをよく知らないままつき合うのもダメだけど、せめて既婚者か独身かは見極めなきゃ💧

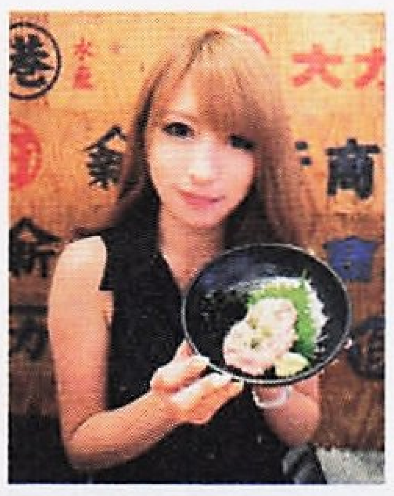


その❷ ハタチのときでヤン車に改造したベンツに乗ってた年上。JAFに加入してなくてエンストする度に一緒に車を押してたな…。昔のヤンキー風の個性的な見た目だけどやさしかった。でもお金にだらしないところが微妙で自然消滅💧



4人目 白ザイル系な年上の美容師
ネギトロ

EXILEのメンバー的な人を白肌にしたような感じのひと回り年上の美容師。いきなり「面白い話してよ」って振っても乗ってくれるような頭の回転が早い人。でも既婚者だったんだよね…💧会えても月イチ程度だったし長くは続かなかったけど、一緒にいるとやっぱり楽しくて。でも苦しくて。加藤ミリヤの『AITAI』とか西野カナの『Dear…』を聴いてはよく泣いてたな…。



5人目 私を真人間にした会社員♥
紋別産ホタテ焼

23歳のときで8歳上。私が酔い潰れても手を出さずに見守ってくれるようなやさしい人♥　夜でマヒした金銭感覚を矯正してくれたり、ヨガの資格取得を応援してくれたりしたのも彼。「早く結婚したい」と言われてたけど、関係が安定するにつれて態度がそっけなくなったような気がして自分から別れた。彼のほうも役職が上がって忙しくなったのもあったと思う。私の理解が足りなかった…。





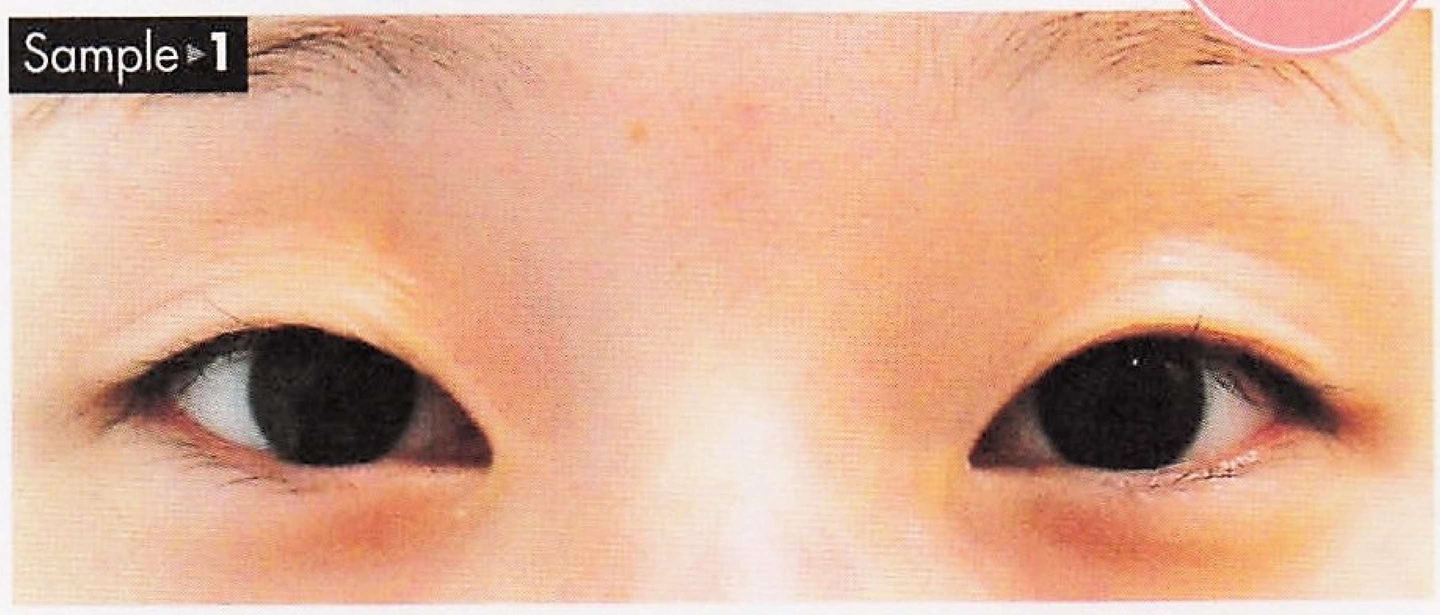
計6人♥
みんな最初はカッコつけるから同じと思ってたけど、そうじゃなかった!　少なくとも職業と誠実さと独り身かは知っておくべきだと学んだ★

見ための9割は目で決まる。

このクリニックのメリット

1 目元の悩みに強い！人に合った美人目を提案してくれる

Sample▶1



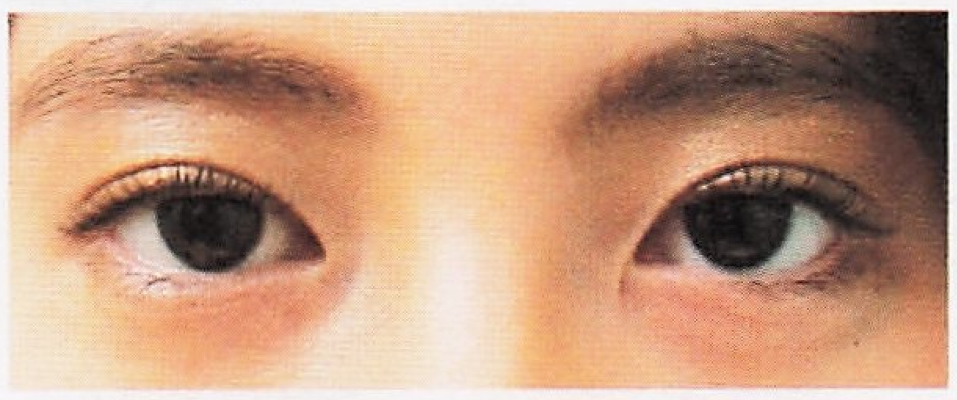
一重で重い印象のまぶた



ホリ深で美人な二重に

二重埋没法（両目）　¥108,000※

Sample▶2



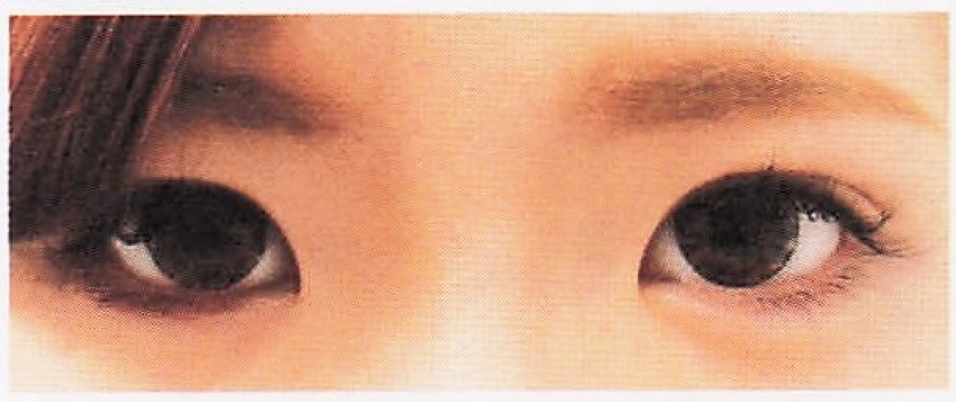
印象の薄い平行目



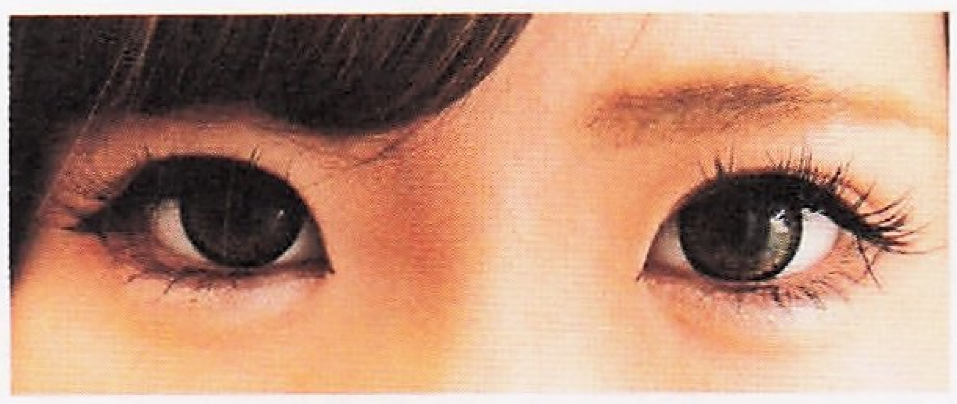
主張の強い甘まる目に

ヒアルロン酸注入 涙袋……¥27,000※

Sample▶3



小粒で平らな目元



涙袋形成でカワイイ目元に

アーモンドアイ（ボトックス注射）……¥10,800※

2 オシャレで清潔感のある院内。居心地の良さも抜群

高級感があって広々とした院内はホッとできる空間。施術前の緊張もほぐれます。



3 美容に特化した先生だから安心保証



林和弘院長は北里大学で形成外科・美容外科の講師を務めた経歴を持ち、一定以上の経験と厳しい審査をパスした医師のみに与えられる、日本美容外科学会専門医の資格も保有。

姉ageha読者限定

通常初診料¥3,240

↓

¥0!!

予約時「姉agehaを見た」と伝えてください。カウンセリングのみも歓迎です。

メディカルプラスクリニック新宿

メディカルプラス
medical CLINIC

medical-plus.jp　TEL03-5354-6381

【診療時間】10:00～13:00、14:30～19:00<予約制>　※表記の価格は税込

東京都渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル6F

施術モニターを募集中。二重埋没80%OFF、ヒアルロン酸注入・ボトックス注射50%OFF。診察後、モニター可否の判断をさせて頂きます。詳しくはお問い合わせください。



「25歳からのお水の花道」をおもてなしの心でご案内！

キャバ嬢 夜のOL・美紗の

おかわりいかがですか♥



ポイント制のキャバクラ出身者が陥りがちな「指名本数＝成績」の勘違い。実力のあるキャバ嬢は「数より質」。良い客を獲得できるかどうかが成功の分かれ道！　アラサーちょうちょのためのお水の花道指南、連載第２回は「客単価と客層」について紐解きます♥

PHOTO_Ryota Hamaguchi（ROCO STUDIO）　EDIT&TEXT_ Midori Sasaki

連載 第２回

営業努力を無駄にしない！
お店選びは客層を重視！

Q. 指名本数は増えているのに自分の収入が増えません。一体どうして？

A. 店の客層を見るべし！



CLUB RADIO 勤務（23歳／大阪府）
独身・子供なし

そのお店は稼げるお店!?
客層CHECKシート

当てはまるほど細客ばっかり！

- ☐ 20～30代前半の若い客が多い
- ☐ 客がすぐ口説いてくる
- ☐ 泥酔レベルの酔っ払いがいる
- ☐ キャストや黒服に対して横柄な客がいる
- ☐ イッキのコールがあったりうるさい
- ☐ しつこくさわってくる客がいる
- ☐ 迷惑行為をするイタ客がいる
- ☐ 客にヤカラ系やその筋のコワイ人がいる

客単価が低いと指名を稼いでも売り上げにつながらない💧

せっかく指名が増えても、客単価が低ければ売り上げはあまり伸びません。売り上げがなければバックも少なく、時給も上がりません。今働いているお店の客層はどうですか？　ランクが同じキャバクラ同士でも客層にはバラつきがあります。お金を使ってくれるお客さんが多いかどうかはキャストの収入に直結します！

アラサーちょうちょが狙うべきはこんなお店♥

♥ボトルがよく出る✧
店がガヤついていなくてもボトルがよく出ているお店は、それだけ余裕のあるお客さんが多い証拠★

♥40代が客層の中心✧
若いお客さんのようにガツガツしていない分、気に入ってもらえれば長くコンスタントにお店に通ってくれる

♥飲み方がキレイ✧
キャストに無茶な要求をしてこない遊び馴れている人が多く、親しくなれば何かと融通も効く優良客✧

♥団体客が多い✧
接待利用が多いお店はちょうちょにとって豊かな漁場。売り上げが上がるだけでなく顧客獲得のチャンスも無限♥



キャスト歴３年
れいかさん

営業努力を無駄にしたくない！
色恋目当ての若いお客さんは、最初は通ってくれるしお金も使うけど３カ月で切れるから顧客リストには入らない💧



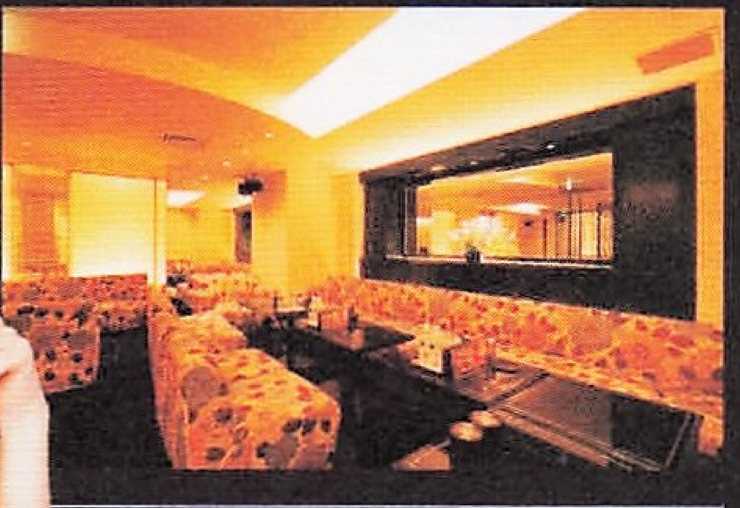
キャスト歴３年
やよいさん

すべてはお店選びにかかってる♥
客層がいいお店で働けることはキャストにとってメリットしかない。何より嫌な目にあうストレスが圧倒的に少ない♪

客層で選ぶならこの３店舗!!



専属モデル
桜井莉菜
（33歳／東京都）
独身・子供なし



CLUB Bee
大阪市北区曾根崎新地 1-2-24
ニューウメダビル B1F
☎ 06-4799-1555



CLUB RADIO
大阪市北区曾根崎新地 1-1-31
伊藤ビル B1F
☎ 06-6344-3434



CLUB DEAR 北新地
大阪市北区曽根崎新地 1-2-6
新松リンデンビル 1F
☎ 06-6442-7775



専属モデル
早川沙世
（33歳／東京都）
独身・息子一人

最新エンタメEntame虎の巻 Vol.12

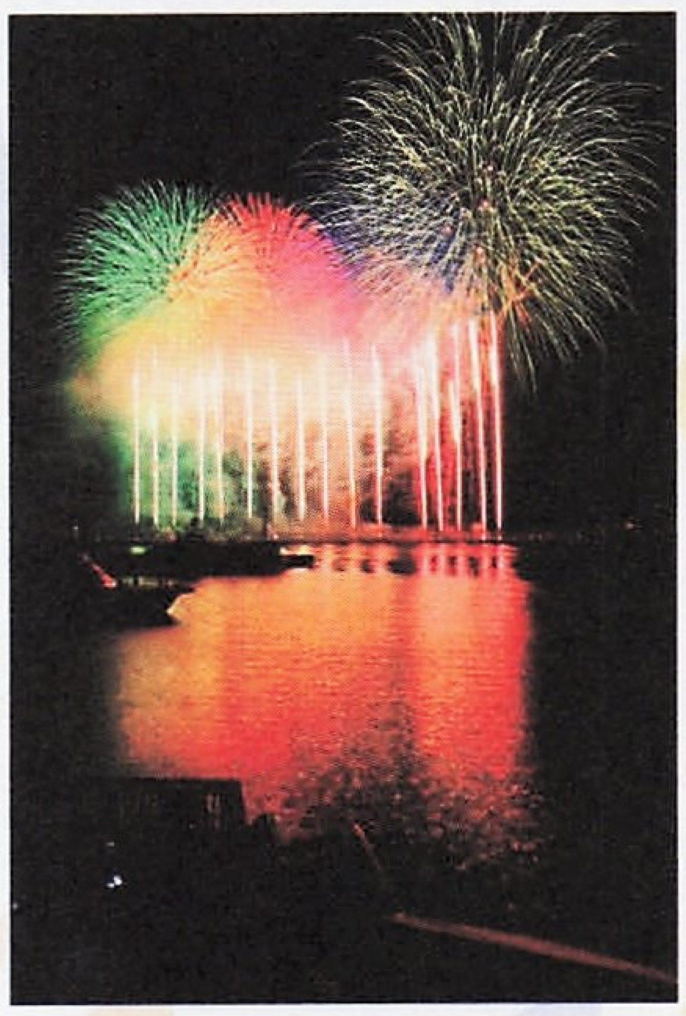
若いコとの会話にも困らない

アーティストとの恋、噛み合わない恋、禁断の純愛。人恋しくなる季節のお供には、胸キュンラブストーリーをどうぞ♥

HANABI 夏季熱海海上花火大会

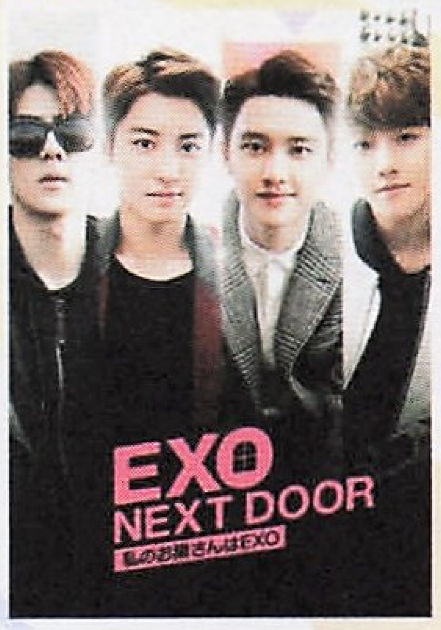


日本一の打ち上げ会場に約5千発の花火が咲く✧



昭和27年から開催され、今年で65年目を迎える熱海海上花火大会。会場である熱海湾は、三面を山に囲まれたすり鉢状の地形だから、海で上げる花火の音が反響してダイナミックに聞こえる★　音が大きく響くことで花火を「体感」できると、花火師さんお墨つきだよ♪　なんと言っても見所は、フィナーレを飾る「大空中ナイアガラ」♥　銀色の花火が夜空を埋め尽くし、まるで真昼のように輝くよ✧。●日程／8月18日、8月21日、8月26日　●会場／熱海湾（観覧はサンビーチ海水浴場～熱海港まで海岸線一帯）※有料席あり　問熱海市観光協会　☎0557-85-2222　http://www.ataminews.gr.jp/hanabi/

DVD EXO



EXO初主演の超人気ラブコメDVDが発売♪

「EXO NEXT DOOR～私のお隣さんはEXO～」はEXO主演の恋愛ドラマ♥　彼氏いない歴23年、恋愛初心者のヨニ。そんな彼女の隣の家に、EXOが引っ越してきた!! 母の指示で彼らの家で家政婦として働くことになり、恋の大旋風が巻き起こる♥　●DVD 3枚組 ¥4,300（税抜）●発売中

MOVIE ジャングル・ブック



ひとりの少年が紡ぐ命の物語

ジャングルに取り残された人間の赤ん坊・モーグリは、母オオカミのラクシャに育てられ、幸せに暮らしていた。しかしある日、モーグリの元に人間への復讐心を抱くトラのシア・カーンが現れる。●監督／ジョン・ファヴロー　●出演／ニール・セディほか　●8月11日ロードショー

DRAMA せいせいするほど愛してる



不倫か純愛か、本気で純粋な大人の恋♥

ティファニージャパンの広報で働く栗原未亜が恋に落ちたのは、自社の副社長である三好海里。しかし、三好には妻がいた。二人の恋を軸に人間模様が複雑に絡み合う、禁断の関係ながら“せいせいするほど”純粋な恋物語。●出演／武井咲、滝沢秀明　●TBSで毎週火曜夜10時～放送中

MUSIC EXILE



EXILE 15周年を飾る記念シングル✧

フジテレビ系列 リオ五輪の中継テーマソングに決まった「Joy-ride ～歓喜のドライブ～」★　日本を代表して戦う選手たちに向けた歌詞と躍動感のあるアップチューンは、聞いているだけで元気になれるよ♪　●CD+DVD ¥1,500　CD ¥800（ともに税抜）●8月17日発売　●rhythm zone

MOVIE ディアスポリス -DIRTY YELLOW BOYS-



密入国者たちの裏社会エンターテイメント！

東京在住の密入国者たちが自身を守るために作った秘密組織・裏都庁の警察組織で、警察官として日々奮闘している久保塚早紀。裏都民・マリアの誘拐事件の捜査に乗り出すが、事件を解決できるのか!?　●監督／熊切和嘉　●出演／松田翔太、浜野謙太ほか　●9月3日全国ロードショー

MUSIC おそ松さん



ニート6つ子の仕事っぷりやいかに？

全員もれなくニートの松野家の6つ子たちが2人1組になって“お仕事体験”に挑む様子を描いた、おそ松さん6つ子のお仕事体験ドラ松CDシリーズもいよいよ最終巻✧。「お仕事アラカルト」には6つ子全員が登場するよ♪　●CD ¥3,024（税込）●8月24日発売　●エイベックス・ピクチャーズ

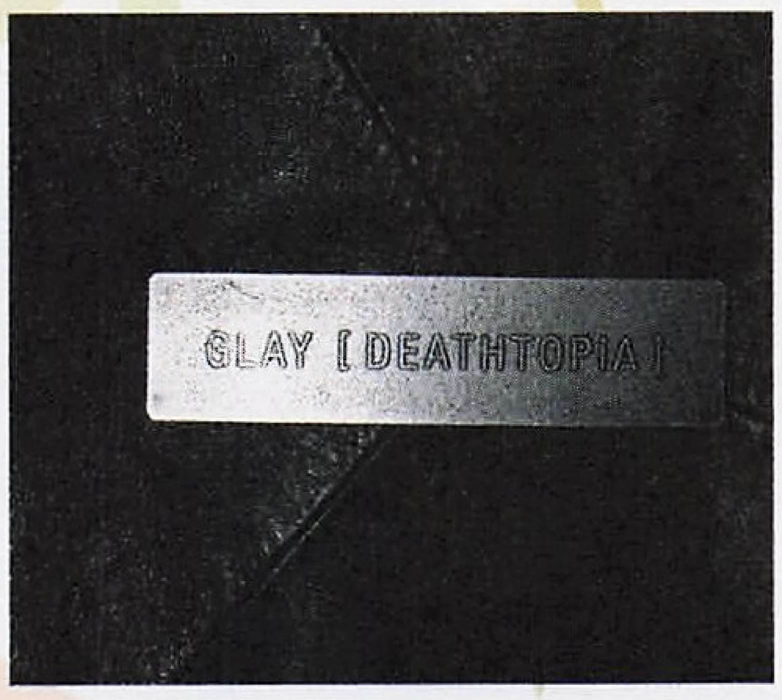
MOVIE にがくてあまい



おいしい料理が繋ぐほろ苦く甘い関係♥

野菜嫌いなキャリアウーマン・江田マキは、男子校美術教師の片山渚に恋をする。同居相手を探していたマキは渚の家に転がり込むが、渚はゲイのベジタリアンだった！　●監督／草野翔吾　●原作／小林ユミヲ「にがくてあまい」●出演／川口春奈、林遣都ほか　●9月10日ロードショー

MUSIC GLAY



重厚感と独特の言葉選びで魅せる新たなGLAY♪

GLAY54枚目のニューシングルはHISASHIが満を持して書き下ろしたアニメタイアップソング★　アニメのイメージを音に乗せてGLAYらしく表現した「デストピア／超音速デスティニー」♪　新曲2曲とライブ音源6曲、全8曲を豪華に収録♪　●CD ¥1,400（税抜）●発売中　●LSG

2016.7.9国立代々木競技場第一体育館

ayumi hamasaki ARENA TOUR 2016 A ~M(A)DE IN JAPAN~

Live Report

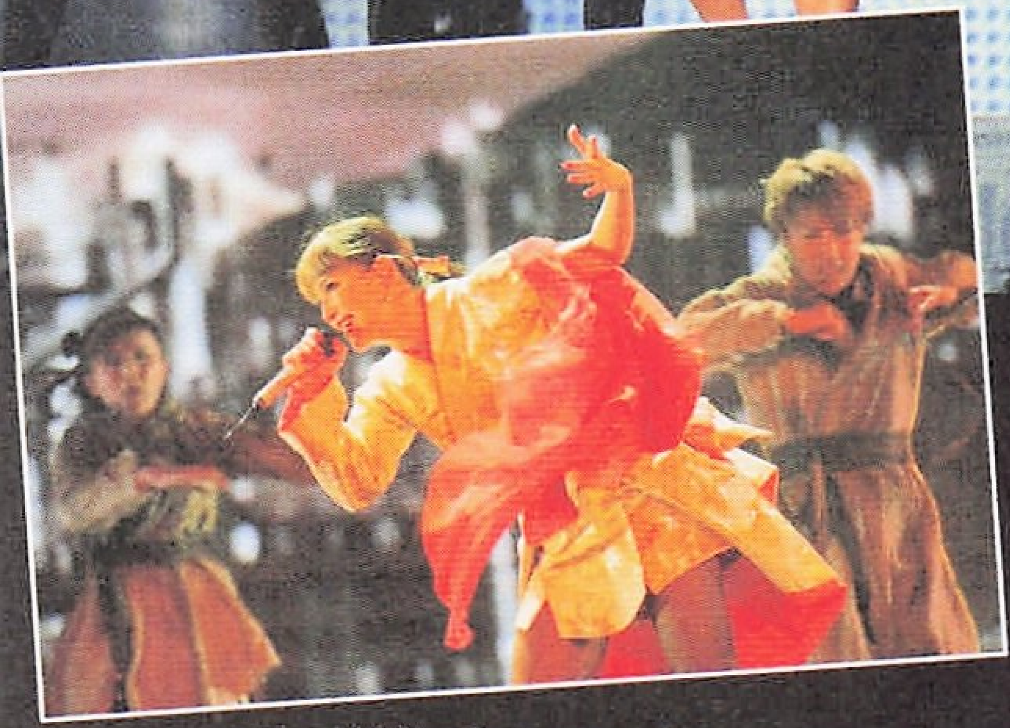
姉 ageha が今、話題のあの人にラブコール♥

姉的 power push artist♥ vol.10

私たちの神とも言うべきayu♥　パワフルに活躍し続ける歌姫が、6月29日に発売したニューアルバム「M(A)DE IN JAPAN」を引っさげ、ayuの聖地・国立代々木競技場第一体育館で行ったLIVEの様子をレポート★



10日にはサプライズゲストとしてGACKTとトレンディエンジェルが登場♪



ステージ衣装は和テイストなものが多く、力強くも優雅さのある艶姿に観客から歓声が♡

PROFILE

福岡県出身。1998年、シングル「poker face」でデビュー。ストレートでリアルな歌詞は多くの人の心を掴み、エンターテイメント性の高いライブパフォーマンスで魅了する、日本を代表する女性アーティスト。最新アルバム「M（A）DE IN JAPAN」が好評発売中!!

Set List

00	tasky
01	GREEN
02	FLOWER
03	WARNING
04	rainy day
05	MOON
06	INSPIRE
07	You & Me ~Lelio~ XOXO
08	glitter
09	BRILLANTE
10	Mad World
11	Endless sorrow
12	ever free
13	Survivor
14	until that Day...
15	Days
16	You were...
17	ASIA -interlude-
18	evolution ~ SURREAL
19	vogue
20	You are the only one
	―アンコール―
21	Summer Love
22	flower garden
23	Boys & Girls
24	TODAY
25	MY ALL

浜崎あゆみ

ayumi hamasaki

ayuが作り上げる豪華絢爛な和の世界へようこそ

「ayumi hamasaki ARENA TOUR 2016 A ~M(A)DE IN JAPAN~」、東京公演の中日にあたる7月9日。国立代々木競技場第一体育館の外は人であふれ、中は一面ピンクのライトで染まる。訪れた人々は「あゆー!!」と口々に名前を呼びながら、日本を代表する歌姫の登場を今か今かと待ちわびていた。

アルバムと同じく序曲は「tasky」。三味線を始めとする和楽器の雅な音が響き渡ると、一気に歓声が沸き起こり、会場のボルテージは急上昇。幕が開けると、観客の視線が集まる先には、オリジナルの着物ドレスに身を包んだayuが鎮座していた。琴の音色が伴奏を彩るミディアム・ナンバー「GREEN」でパワフルな歌声を轟かせれば、そのまま和とロックを融合させた新曲の「FLOWER」へと続き、会場は熱気に包まれていく。「MOON」や「BRILLANTE」といったバラードでは、伸びやかな声が代々木体育館いっぱいにこだまする。環境汚染問題を歌詞に盛り込み、誰もが胸に抱える現代社会の息苦しさを切々と歌い上げる「Mad World」では、白いシフォンドレスを着て涙するayuの美しい姿に、会場中が息を飲んだ。

インターバル中も、総勢16名のダンサー・パフォーマーがアクロバティックかつダイナミックなダンスやパフォーマンスを披露し、観客の視線をくぎ付けにする。今でも根強い人気を誇る大ヒットナンバー「evolution」「SURREAL」は、ツアーテーマに合わせて和太鼓を用いたアレンジが施されており、ライブでしか聴けない和バージョンに。アップナンバー、バラード、ミディアムと絶妙にミックスされた構成をノンストップで駆け抜けるayuに、ファンも胸を躍らせ声援やペンライトで応えていた。アンコールでは定番となっているayuとダンサーによる振りつけ講座が行われ、空気は一気に和やかに。曲中のコール＆レスポンス、サインボール投げなど、ファンサービスも盛りだくさん。フィナーレでキラキラのテープが舞う中、客席からも楽しげな声が上がっていた。

日本の移ろいゆく四季をイメージして組まれた今ツアーのセットリスト。曲ごとに異なる演出・全10着にも及ぶきらびやかな衣装は、観る者をayuワールドに惹き込んで離さない。荘厳な花神輿に踊る獅子舞、ayu自ら行う空中パフォーマンスなど、エンターテイメント性の高いayuならではの"和"のショーとなった。アルバム「M(A)DE IN JAPAN」から7曲、さらに定番ヒットソング「INSPIRE」「Boys & Girls」など全24曲を魅せつけて幕を閉じた。

今回のツアーでは新しい試みとして、初めてライブの写真撮影を解禁。ファンは決められた演目の間のみ、自由にayuの姿を写真に収めることができた。9都市17公演の全国ツアーも、7月18日大阪城ホールで終幕したが、このあとはファンクラブ「TEAM ayu」限定ツアーが既に決定している。勢力的に活動を続け、常にハイクラスのエンターテイメントショーを見せてくれるayuから、今後も目が離せない!!



演出にも和を取り入れ、花で埋め尽くされた神輿に乗るayuの周囲を獅子が舞う♪

『M(A)DE IN JAPAN』



NOW ON SALE

シングル楽曲は0!!　すべて新曲で構成された1枚★

全曲書き下ろしの新曲♥　定額音楽配信サービスAWAにて全曲先行配信という、日本人アーティスト初の試みも話題に★　DVD/BDには3曲分のMVとメイキングが収録されていて、聴きごたえ見ごたえのある1枚♪　CD+DVD ¥3,900、CD+BD ¥4,400、CD ¥3,100（すべて税抜）

Shonan Summeer Style

Beautiful Dress

爽やかに
着こなせ!

夏の新しい出会いを求めて、
パーティーへ出かけよう!
足長効果たっぷりのスッキリドレスから
胸元アピールばっちりの女性らしいタイプまで。
この夏見逃せないNEWSがてんこ盛り!

今日の主役は私♥
膝上ミニで
周りと差をつけて



湘南・平塚arena
Juri

ウエストのレース切り替え＆ヘムのレースがセクシー。肩のフリルも好アクセントに　花柄ミニドレス ¥14,800／news

タイト感を味方に
女らしいヒップラインを
強調



湘南・平塚Pasha
Miyu

バンテージ素材とピン黒カラーがインパクト大。羽織を組み合わせてカジュアルコーデ完成　バンテージワンピ¥17,800／news

タイトシルエットが
幼さと女性らしさを
引き立てる



湘南・平塚feel
Serina

着心地抜群のバンテージタイプで程よい優しさを放つ。両サイドのアキがちょいエロ!　バンテージセットアップ¥17800／news

Design_Cloud Design Office
Stylist_NewsSelection
Model_Miyu、Yua、Juri、Yui
Serina、Massa、Sana
Editer,Text_ShinoAoyama
※商品のお問い合わせは全て、
NewsSelection
(http://news-selection.com)まで



二重の女神

まあさ

膝下丈がエレガンスさをアップ。ワンカラーコーデでシックにまとめる　ペンシルドレス¥19,800／news

湘南・平塚Rich

Yui

肩とスカートのレースデザインが上品さを醸し出す。丸の内レディにオススメ　ニーレングスペンシルドレス¥21,800／news

シンガーライター

沙南

シンプルデザインでどんなシーンにも使いやすいワンピ。オフショルタイプでトレンド感もアップ　バンテージワンピ¥17,000／news

湘南・平塚X

Yua

オール白からのぞく鎖骨とおなかがセクシー♪ヘムデザインもポイント　バンテージセットアップ¥17,800／news

江ノ島西浜海の家「OceanResort(オーシャンリゾート)」
http://www.otoms.co.jp/ocean_resort/index.html
オススメは手ぶらでBBQ!
飲み放題3時間付き5000円プラン♪



問い合わせ先：
info@otoms.co.jp／090-3478-0224

そして今回このOceanResortのテーマ曲「ocean blue」を歌っているのはモデルでも登場してくれている沙南(sana)ちゃん! こちらの楽曲はitunse、レコチョクなどで配信中! この夏も最後まで楽しもう!

All of the dress is for you

by_news selection

Shonan Summeer Style

ワンピースやドレス、インナーパンツなども揃う
アパレルショップ試着サービスやお直しもできるからぜひ問い合わせてみてね♥
http://news-selection.com/



ロングドレス ／news
¥7,900

シンプルデザインと赤の色味が本来の姿を映し出す。結婚式の二次会にも役立ちそう

ニーレングスペンシルドレス ／news
¥19,800

胸元の白い折り返しデザインが印象的。膝下丈のスリットでセクシーさをアップ

ビスチェ&スカート ／news
¥19,800

総レースのビスチェと膝下丈スカートだからあえて別々に使うのもアリ!

レースロングドレス ／news
¥29,800

パーティーの主役になれちゃうスーパーロング丈がポイント。ヌーディに見えるところもセクシー



バンテージドレス ／news
¥17,800
胸元のデザインはインパクト大! サイドの切れ上がりで肌見せはちょいエロスタイル



セットアップミニドレス ／news
¥14,800
ショルダー、胸元、ウエストラインと裾までレースがついている女子力高めのアイテム。



ミニドレス ／news
¥3,900
胸元の豪華にあしらったレースでゴージャス感をプラス。ストレッチ素材で着心地がイイ



タイトミニドレス ／news
¥12,800
ブラックのバラ柄でボディラインを細く見せる。さりげなく見せる肩のアキもポイント



ミニドレス ／news
¥3,900
縦ラインに入っているデザインレースが際立つ!着心地抜群のストレッチ素材も◎



タイトバンテージ ／news
¥19,800
鮮やかなオレンジカラーで目立つこと間違いなし! 女らしいボディラインを見せつけてみよう

Giselle

お部屋でお姫様気分に。

Princess room wear　EC shop open!



giselle-design.com

ナイトウェアを着る時間は、最高に輝くわたしになるための大切な時間。

小さな頃から、ディズニープリンセス映画を見て憧れて、将来はお姫様になりたい。と憧れを持っていても大人になると、仕事や悩みが増えるにつれて叶えにくくなるものだと思います。だからこそ、自分だけのプライベートの夜は、魔法にかかったような気分になれるものが必要だと思いました。「着ただけでも、たちまちお姫様に変身できるものを」プロデュースさせて頂いたお姫様パジャマが女の子の明日をもっと輝かせてくれる、魔法のアイテムになればいいなと思っています。お友達との夜の女子会や、ウェディングの前日等大切な人生の一日に。



バロワーテラス千駄ヶ谷にてかき氷販売中。



プロデューサー/川原あやか

1993年、福岡県生まれ、高校卒業後に株式会社プロモジャパンドットを設立、ニュージーランドのウェディングリゾート立ち上げ、「女性の秘めた夢をつくりだす」をコンセプトにお姫様パジャマがヒットするルームウェアブランド「Giselle」のデザイナー兼ブランドプロデューサー。女性のためのシェアハウス『LIRY』総合プロデューサー等多方面でプロデュースを行う。



姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。(コピー、折り曲げ可)

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO プリクラ不可	顔のPHOTO プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします



名前 (歳) 電話番号

住所 職業(職種を詳しく)

生年月日 年 月 日 メールアドレス 趣味・特技

整形モニター OK・NG メスを使う施術 OK・NG 注射などのプチ整形 OK・NG

自己PR

下田美咲のもういっちょ！女子力道場 第4回

「一緒にいると異常に疲れる」「モヤッとする…」と感じる＆感じさせちゃう行動や言動を検証！

エナジーバンパイア対策マニュアル

Energy Vampire

エナジーバンパイアとは、人の持つエネルギーを吸い取り、どんよりとした気分にさせる現代版吸血鬼。会話のあとで疲労やモヤモヤを感じる相手は、EVである確率が高いから気をつけて！

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me)　HAIR_Chiharu Koya　EDIT&TEXT_Hironeko-A



人生がうまくいってない人は自分がEV（エナジーバンパイア）である可能性を疑うべき

エナジーバンパイアの特徴

多くが無自覚かつ悪気がない。というか自分がEVと気づいてない。故に反省もできないわけだから、いつの間にか嫌われてるなんてこともしばしば。他人事と思ってコレを読んでるあなたも、もしかしたら誰かにとってのEVかも…!?

タイプ別 EVの傾向と対策

身近に存在しがちなEV例をタイプ別に分析★　攻守に役立てつつ、自分が該当しないかチェックしてみて！

TypeA 自己評価高い組 ～全部周りのせい～

恋でも仕事でも自分側の原因を認めない。そして頑として自分を貫こうとするから、ツッコミどころだらけで疲れる。ちなみに大抵のうまくいく人は、不調を自分のせいと考え自分を変える努力をする。だから成功するんだと思う✧

TypeB 空気読まない系 ～要点がつかめていない～

自分の価値観や感想を軸に話を展開する人。オチどころか何の話をしているのかわからないから、マジメに聞くほどエネルギーを奪われる…。「何が言いたいの？」と聞いても要領を得ないようなら、途中でも打ち切ったほうが無難

TypeC 真性かまってちゃん ～自虐トークばっか～

「そんなことないよ」と言ってもらいたいだけの人。「●●なんて～」と言いがちな人は●●だけに捕らわれて、ほかの悪い部分に気づいてない可能性も…。切るときは「それもそうだね」とか「かわいそうだね」とバッサリと（笑）。

TypeD エネルギー放出系 ～劣等感を刺激する～

夢を叶えてる人、お金持ち、または圧倒的に優秀な人。ザ・成功者って感じの嫌味のない前向き＆リア充トークで世界の違いを感じさせ、周りをゲンナリさせるパターン💧　もはや憧れの対象とか違うジャンルの人と割り切るべき！

EV対策Q&A★

Q. 電話で一方的にグチばかりぶちまけてくる友達がいます。グチに対して意見してもスルーされます。距離を置くにはどうするのが効果的でしょうか？

A. 連絡を切るか、グチを超否定する

なんだかんだで話を聞いちゃうから、"打ち切らないコ枠"に入ってる。だからリピートされる。グチっぽい人は基本的にかまってちゃん。遠ざけるには、完全に切るか超否定するか。例えば会社の悪口なら、「やめればいいじゃん」「そこで働く必要はあるの？」「選んだなら文句言わずにやりなよ」って。徹底的にツメると、「こいつにはグチを吐けない」と悟って撤退してくれる★

Q. 負の道に引きずり込む友達がいます。そのコに相談すると、恋愛でもなんでもすべてがうまく行きません。

A. 同レベルのコに相談するのが間違い！

良かれと思ってのことだとしても、自分と同じようなことで苦労してる人のアドバイスは参考にならないと思う。それに身近な人の意見って誰の私利私欲が入ってるかわからないから、足をひっぱる人がいないとも限らない。もし、相談するなら憧れの人や自分より圧倒的に上のランクにいる人✧　人生が充実してる人なら他人のことなんて眼中にないし、脚も引っ張ってこない！

Q. EVにエネルギーを吸い取られたあとの回復法と予防策が知りたいです！

A. 回復なら好きな人に会いに行く♥

【回復】何もしゃべらないでイチャイチャ♥　これが一番♥

【予防策】基本は二度と会わない。やむを得ず会う場合も絶対に2人きりは避ける。予防にはキラキラ同士や変わりたくない同士みたいに、同じジャンルの人とつるむのが無難。一方はグチを言いたい、一方は変えればいいだとペースが合わなくて疲れる。どっちが悪いとかじゃなく、もはや生まれ持った違いと悟るべき！

美咲コラム
私はグチばかりの女のコにとってのエナジーバンパイア

グチに対して共感も同情もしない上に、「そんなにイヤならやめれば？」とか「それを選んでる自分のせいじゃん」って正論で論破しちゃうから。「そんだけ文句言って、明日もその会社行くの？」「明日もその男に会うの？」みたいな。そういうコたちって自分を変えるつもりがなくて、無限にグチを言いたいだけの場合が多い。だから、私に会うとゲンナリして帰っちゃうんだよね

美咲にとってのエナジーバンパイアWORST 5

1位 万年ダイエッター

具体的にはダイエットを人との食事に持ち込む人。ずっと水だけとかマジでシラける。そういうコほどヤせない。成功してるコはメリハリづけや調整も上手！

2位 ポジティブ＆キレイ事信者

昔のベッキーみたいな優等生タイプ。根拠のない前向きさとウソくさい言動にモヤモヤ。世間知らずな人だとすぐトラブルを起こすから、Wでどんより！

3位 自分ルールを押しつける人

例えば、あの食べ物やこの成分が良くない、みたいな。本人が自己満でやるのは全然いいと思う。それが親切心だとしても、周りに押しつけないでほしい💧

4位 なんでも顔のせいにする人

「私はブスだからうまくいかない」的な。自分の言動や行動が良くないと気づかずに「あのコの成功は顔のおかげ!!」と美人をひがむやつは面倒！

5位 「どうしよう」しかない人

「どうしたい」が一切ないと本当に困る。現状を変えたいという気持ちは汲むけど、方向性が見えないとヤバイ。ものすごく頭を使うし、途方にくれる…💧

プロフィール

下田美咲（しもだ・みさき）／1989年8月15日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをきっかけに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、バーのプロデューサー、noteなどのコラムニスト…など、既存の枠だけに収まりきらない進化形ゆとり世代♥

Twitter ♥https://twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」
♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki
cakesでのコラム「下田美咲の口説き方」も注目度上昇中♥
♥https://cakes.mu/series/3686

20〜40代女性とのステキな出会いを求める紳士だけを集めました

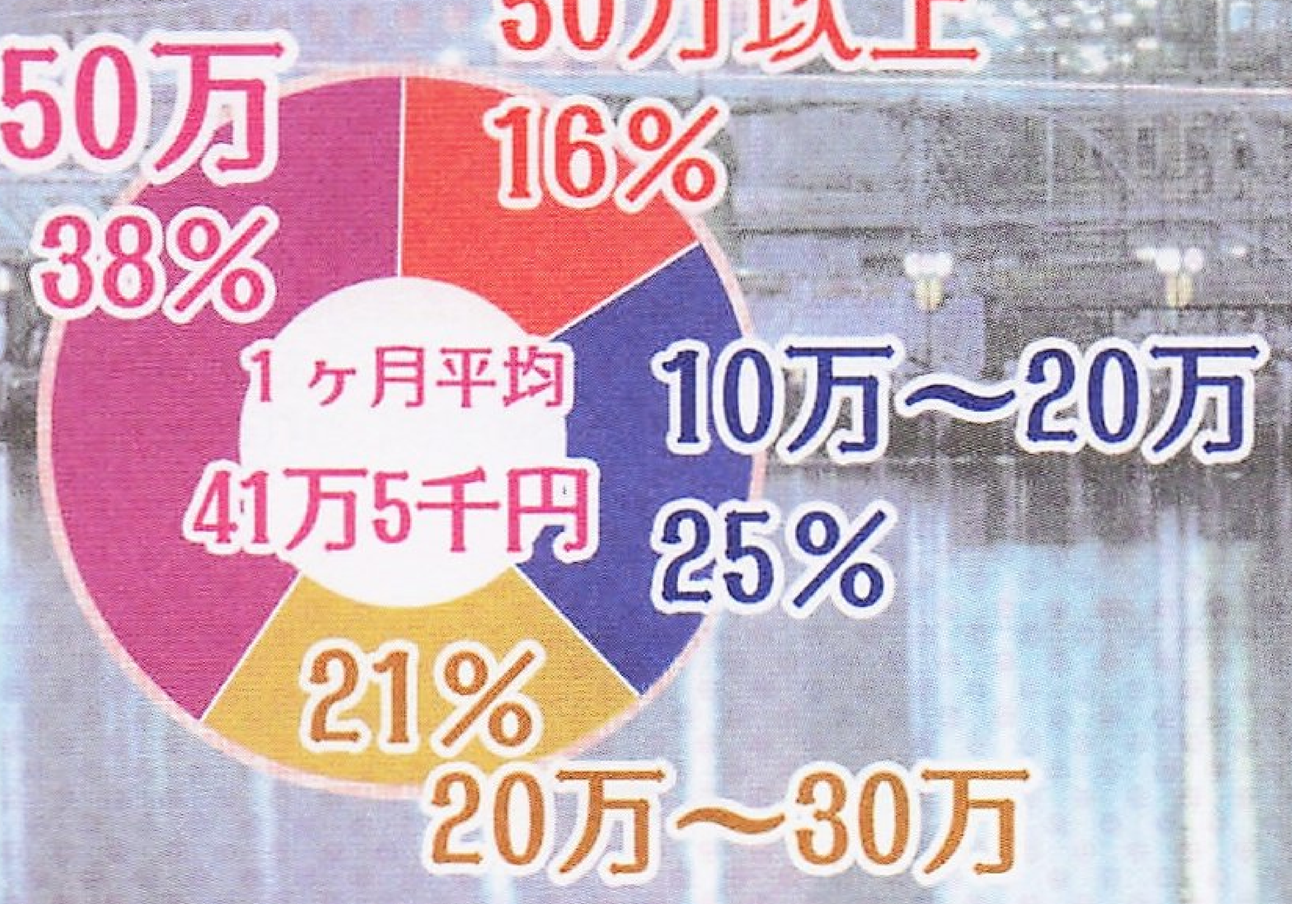
11th since 2004 k-c-b.jp

2015年8月サイトリニューアル!!

会社経営・医師・弁護士・税理士・プロデューサーetc...

お金持ちの彼氏&パパ を作りませんか？

みんなどのくらい稼いでるの？



男性会員 面接 クリア済

※一ヶ月の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362名

好きな時間に好きなだけ♪自由に稼げるから大人気!!

♥STEP1♥
まずは無料登録♪気になる男性とメールをしてみよう！

♥STEP2♥
価値観の合う男性が見つかれば、美味しいご飯を食べたりお買い物に出かけたり・・・。詳細は自由に決めてね♪

♥STEP3♥
楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう♥
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ☆

高収入バイトよりも安心&簡単に稼げる!!

ケークラ 検索

woman is no charge 女性は全部無料 ※パケット代別途

11周年の高級会員制ブランドサイト http://k-c-b.jp



みんなの感想&体験談

- 普段は行けないような高級なお店にエスコートしてもらって、おこづかいまでもらえて感激♪（みか・28歳）
- 副業感覚で１〜２時間の空いた時間を有効活用しています。使えるお金がとっても増えました^^（里美・24歳）
- 出会うこと３人目･･･毎月サポートしてくれる、年上のパパカレをＧＥＴできました！（えっちゃん・30歳）
- 安定して高収入を得られるし、夜のお仕事とは違って自分のペースで稼げるから嬉しい。（真希・27歳）
- 30代以上の女性を探している男性が意外と多くてびっくり。相手を選べるので安心です。（カナ・35歳）

ケークラの男性会員様なら･･･ リッチな男性だけ！

楽しくお茶するだけで安定した高収入が簡単に叶うよ♪

株式会社ＭＡＮＭＡＮ　大阪府大阪市中央区西心斎橋1-12-11-907　tel:06-6245-2488 公安委員会届出番号：62100043004　※高校生を含む18歳未満利用禁止　パケット代は別途必要です

旬なニュースやトピックをもれなくキャッチ★

INFORMATION

A/Wノベルティフェアに、コラボコスメなど注目情報が満載★ ビューティもファッションももれなく情報をキャッチして、抜け目ないイイ女になろう♪

01



DURASノベルティはキャンバストート♪



8月26日（渋谷109、ルミネエスト新宿店のみ8月23日～）から開催される秋冬コレクションフェアで、税込15,000円以上お買い物をするとオリジナルキャンバストートがもらえる✧ 9月～3週連続行われるSETアイテム販売にも注目☺

㈷DURAS
☎03-5772-6316 http://www.duras.jp

02





カラバリは100色!! 秋のアイメイクは色で遊んでみて♪

水曜日のカンパネラ・コムアイが発売記念のイベントでコラボ楽曲と映像を披露し話題になったプレスドアイシャドー♪ 世界中の色があふれる街・東京をイメージした100色をカスタムして、自分だけのパレットを作ってね♥

㈷シュウ ウエムラ
☎03-6911-8560 http://www.shuuemura.jp

03

人気のパックピュアスマイルがパワーアップして新登場✧



乾燥が気になる季節に向けて、保湿カバツグンな乳液エッセンスマスクがピュアスマイルから新たに発売♪ 大人気の厚手シートはそのままに、保湿成分のシアバター配合で密着度がさらにUP☺ ミルクみたいな濃密乳液マスクで潤いをチャージしよう♥ 全12種類✧

㈷サンスマイル
☎03-3505-4430 http://www.puresmile.jp

04

じんわり色づくぷるぷるリップはオイルティントでゲッチュー♥



ピュアな発色と透明感が続く、大人気のオイルティント✧ 既存色に加えて大人のダークカラー2色が登場★ ビューティーマインズで秋冬トレンドカラーをさらに楽しもう☺ とろりとしたテクスチャーで乾燥や縦ジワを防ぎ、オイルパックとしても使える♪

㈷BCLお客様相談室
📞0120-303-820 http://www.bcl-company.jp

05

アーユルヴェーダにヒントを得た“チャクラ”に働きかけるオイル✧



チャクラとは生命エネルギーの出入り口のことで、バランスを整えると心身ともに健康になれると言われてる☺ DR.TAFFIのチャクララインは、イタリアの天然成分を用いたエッセンシャルオイル♪ 日常的なボディケアを楽しみながら、チャクラに働きかけてくれるよ♥

㈷DR.TAFFI 青山店
☎03-6419-7392 http://drtaffi.jp.net

06

どんな秋コーデにもなじんで今シーズン大活躍間違いナシ✧



8月19日からLIP SERVICEでノベルティフェアがスタート☺ 税込15,000円以上のお買い上げでオリジナルバッグがもらえるよ♪ ゴールドが映えるブラック、ボルドー、チェックの3種類✧

㈷LIP SERCIVE
☎03-6433-5785 http://lipservice.jp

07

ボディーアートをしてもらうもよしやり方を学ぶもよし☺

熊本にあるボディーアートサロン「Blessed」✧ ボディージュエリーや3Dボディーシールなど、多種多様なボディーアートを受けられる★ さらにボディーアートの資格がとれるスクールも開講してるよ♪ 熊本県熊本市東区渡鹿8-12-9-1F ※完全予約制です。



㈷Blessed
☎090-5385-5317 http://www.blessed1103.com/

08

サンリオの大人気キャラとの限定コラボ ラブ・ライナー♥



©1976, 1996, 2013, 2016 SANRIO CO., LTD. APPROVAL No. G570358 S/D-G

コラボ限定商品は通常品に加え2色のカラーライナー♪ 汗・皮脂・涙に強いのに、クレンジングで楽に落とせるのが嬉しい✧ 保湿成分を多く配合してるから、メイクしながら目元をケアできる♥

㈷msh
📞0120-131-370 http://www.msh-labo.com

aneageha

21 posts　4109 followers　23 following

Please Follow me!!

aneageha

姉agehaのInstagramがはじまったよ♡

姉agehaのInstagram公式アカウントができたよ！　撮影のオフショットや最新情報をお届け中♡　ぜひフォローしてね。さらに、読者のみんなに参加してもらう誌面とInstagram連動の企画も続々計画中。ふるって参加してね！



というわけで

Instagram連動企画 第1弾!!

Delyle NOIRの服を使ったコーデを投稿してプレゼントをもらおう♡

投稿してくれた人の中から3名様に、Delyle NOIRのアイテムをプレゼントするよ！　詳細をよく読んで投稿してね。



1.条件

投稿締切りは 8/31（23:59）

投稿写真およびご自身のアカウントが次号姉agehaに載ってもOKな方

当選したお洋服が届いたらそれを使ったコーデ写真を投稿してくれる方

CONDITION

2.準備

姉agehaの公式アカウント「aneageha」をフォロー

Delyle NOIRの公式アカウント「delylenoir_official」をフォロー

非公開アカウントの方は公開に設定

GET READY

3.投稿方法

Delyle NOIRのアイテムを使った全身コーデを投稿

「#姉ageha9月号」とハッシュタグをつける

※他ブランドのアイテムが混ざっていてもOK。1人何回でも投稿できます

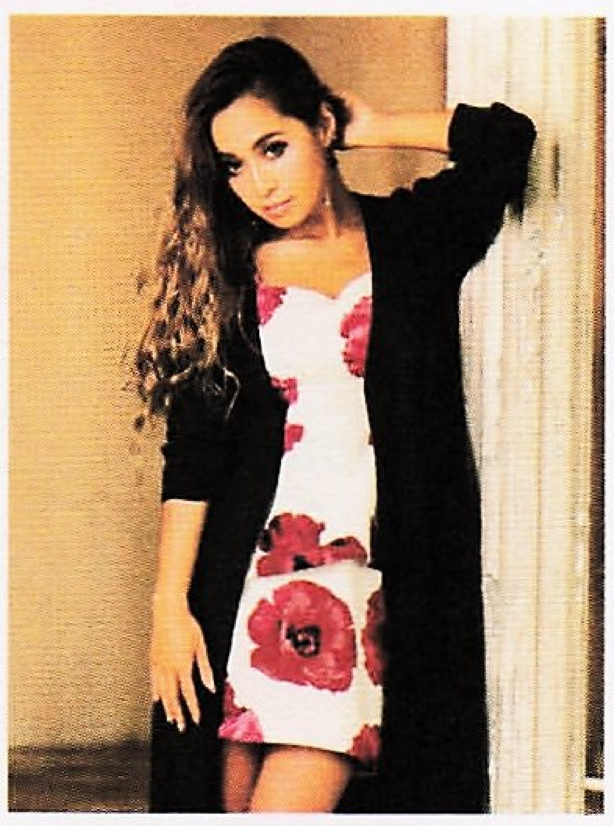
HOW TO ENTRY



プレゼント

姉ageha×Delyle NOIRコラボセットアップ

表紙をめくってすぐのページでさやかが着用している、白のポピープリントセットアップを3名様にプレゼント！　当選の結果は9月10日までにInstagramのダイレクトメールでお知らせするよ。



PRESENT



55


寝ながら美乳
つけナイトブラ
プレミアム
こだわりの機能つきでぐっと美乳に！
パールカップの内側はオーガニックコットン100%
ノンワイヤーのクロスレースでおっぱいをさらにぐぐっと寄せあげる
アンダーのサイズ・しめつけ感を自由に調整できる3段階ホック
背中はクロスで肩甲骨を引き寄せて美背中に！
数量限定
驚異の伸縮で幅広い人に対応のブラつき。
※アンダーの目安は約65〜85cmです
寝ながら美乳 つけナイトブラ プレミアム
本体 2,980 円+税 978-4-07-416781-4
半年でB➡Fカップになった美乳研究家MACO監修
ヒップ&ブラで理想のボディに！
14万部突破！
寝ながら美尻 つけナイトヒップ
本体1,980円+税
978-4-07-414888-2
ボディメイクアップヨガ講師
芥川舞子 監修
ヒップをぐるりと包んで引き上げる「マジックウィング」で理想の形を形状記憶！
付録
マジックウィング
伸縮性のあるフリーサイズ
寝ながら美乳 つけナイトブラ
本体1,900円+税
978-4-07-410028-6
MACO 監修
マシュマロのようなつけ心地のブラで安眠しながら背中・ワキのハミ肉を撃退！
付録
アンダー約65〜90cm
フリーサイズ

姉agehaが年間定期購読できるようになりました❤

「コンビニを回ってもなかなか見つからない…」「忙しくてなかなか買いに行く時間がない…」
「しょっちゅう買い忘れる…」そんなあなたに朗報です‼



＜定期購読特典＞

❤ 送料は無料です!

❤ 特別定価の特大号との差額はいただきません!

1年間(6冊)で 4,080円(税込)

※680円(税込)×6冊＝4,080円(税込)。
定期購読料金は変更になる場合があります。最新号をご確認ください。

送料無料でお手元に確実に届きます‼

＜お申し込み方法＞

お近くの書店、もしくは下記までお申し込みください❤

書店がご不便の方は、富士山マガジンサービスをご利用ください。

富士山マガジンサービス

WEBから **http://www.fujisan.co.jp**

お電話で **0120-223-223**

受付時間／24時間年中無休


8月号 絶賛 発売中!!
小悪魔ageha
小悪魔ageha
モデルオーディション開催決定!
ご応募お待ちしてます♥
小悪魔アゲハ
8月号
[定価680円]
姉ageha 8月号増刊
小悪魔 ageha 8月号
10月号は
9/1(木)発売
です
新宿路面店オープン記念♥
Emiria Wiz
Summer Collection
最新♥ 浴衣&水着の
欲張り夏ヘアアレンジ
SPECIAL!
メンズ100人に緊急アンケート!
超最強 愛されモテメイクQ&A
読者から寄せられた質問に
age嬢&ちょうちょがガチンコ回答♥
真夏の質問ぜめ祭り開催!
トレンドも入ってて着回しが効くの希望です♥
発表! ショップ別 使える夏アイテムBEST1
今月はSUMMER BEAUTY特盛り号
2016年
上半期
コスメ大賞
age嬢
500人
が集結!
16P大特集♥
age嬢17人の目を完コピ♥
あのコの 最新アイメイク
完全プロセス
Book!
発行/ダナリーデラックス株式会社 http://dunnery.tokyo/k-ageha/ 発売/株式会社 主婦の友社

Present

持ってるだけで女子力が上がるスマホケースを使って、アートマスクをつけた顔やかわいい服をSNSにアップしよ♪　巻末のハガキかwebで欲しい番号を記入して応募してね★　P150にネイルチップのプレゼントもあるよ♥

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望するプレゼント賞品の番号を書いて送ってください。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

締切：2016年10月6日（木）必着

Present 1 レブロンより 多機能コンパクト♥

2名様



じわりと暑い残暑もテカらない涼やかレディ✧

「レブロン フォトレディ プライム + アンチ シャイン バーム」はメイク下地にもメイク直しにも使える多機能コンパクト✧　皮脂崩れを防いでマット肌に♪

レブロン　☎0120-803-117
http://www.revlon-japan.com

Present 2 ピュアスマイルより アートマスクセット♥

各3名様

えりローザ&ミックセット　みーちゅけ&ベルセット　りーにゃん&コタローセット



楽しみながらスキンケアしよう😊

懐かしいマンバになれるアートマスク♥　旅先で、女子会で、一人でも、お肌に潤いを与えつつ自撮りして楽しもう♪　人気のにゃんこシリーズとセット★　好きなセットを選んでね😊

サンスマイル　☎03-3505-4430　http://www.puresmile.jp

Present 3 サンクレストより スマホケース♥

各1名様

ネイビー　ベージュ　ピンク



機種を選ばない華やかスマホケース✧

多機種対応スマホケース「iDress Gils i」の新作は三つ折り部分から花柄が覗く、大人かわいいデザイン♥　ストラップがついてるから肩からもかけられる♪　好きな色を選んでね★

サンクレスト　☎06-6725-5553
http://www.suncrest.co.jp

Present 4 わかばクリニックより ドクターズコスメ♥

各3名様

フェイスソープ　飲む日焼け止め　ローション



肌をいたわるドクターズコスメ✧

P076にも登場したわかばクリニックからは、フラセラのフェイスソープ、飲む日焼け止め、化粧水をプレゼント♪　どれも美しい白美肌を保つために欠かせない♥　欲しいアイテムを選んでね😊

わかばクリニック　☎03-5786-4011
http://wakabamc.com

Present 5 LIP SERVICEより ワンピ♥

1名様



モノトーンのシックなワンピで大人の女性に♥

花とレースをあしらったワンピは、トレンドのランジェリーレースを使用した女性らしいデザイン✧　合わせるアイテムで印象が変わるから、たくさん着回してね♪

LIP SERCIVE　☎03-6433-5785
http://lipservice.jp

Present 6 DURASより ショートパンツ♥

1名様



秋のトレンドエスニック柄で周りと差をつける♥

レトロな配色が今年っぽい、エスニック柄のショートパンツ★　コーデの主役になるお目立ちアイテムだよ♪　ハイウエストだから脚長効果も期待できちゃう😊

DURAS　☎03-5772-6316
http://www.duras.jp

Present 7 mshより 柔軟剤とミスト♥

各3名様

アクアコットン　フローラルポッピング



香りながら服を守る柔軟剤とフレグランスミスト♥

L.A.発セレブ御用達のセレクトショップ「kitson」の柔軟剤（600ml）とミスト（300ml）✧　UVカット、抗菌効果、静電気防止など、洋服を長く美しく保つ成分が配合されてるよ♪

msh　☎0120-131-370
http://www.msh-labo.com

姉agehaはiPhone、iPad、Android端末でも読めます!!

定期購読すると紙よりおトク!!

6冊 (12カ月)	3冊 (6カ月)	1冊 (2カ月)
4,000円	2,000円	720円

1冊667円!!

iOS版
ご購入&試し読みは
コチラから!

※このアプリはiOS7.1以降のiPhone、iPad、iPod touchに対応しています。



Android版も
今号よりリリース!!

♥コースは2種類!

コチラも紙よりおトク!!

6冊 (12カ月)	3冊 (6カ月)
4,000円	2,000円

♥ダウンロード方法

①Google Playで「姉ageha」を検索。無料アプリをダウンロードします。

②3冊または6冊、どちらかの販売コースを選んで購入手続きをします。

③雑誌の中身をダウンロードして完了。好きなページを読めます♥

♥対応端末

Xperia A SO-04E (Android OS 4.1)
Galaxy S3 SC-06D (Android OS 4.2)
Nexus7 (Android OS 4.3)
Xperia Z1 SO-01F (Android OS 4.4)
Nexus9 (Android OS 5.0)
Xperia Z2 Tablet SGP512 (Android OS 5.1)



拡大して読めるので細かいところも大丈夫♥

小さい画面で読みづらそう…と思うかもしれませんが、そこは心配ありません! ズームすれば細かいところもくっきりはっきり見えるので、メイクプロセスの細かいところなどもしっかり確認できます♪

※紙の雑誌と一部、内容が違う場合がございます。また、一部ご応募いただけない懸賞や入手いただけない付録がある場合がございます。あらかじめご確認の上、ご購入ください。定期購読は自動更新となっています。

♥iOS版ダウンロード方法♥

基本的なダウンロードの仕方は、他のゲームなどのアプリと一緒でApp Storeから行います♪ 無料で目次が確認できて試し読みもできるので、ぜひアクセスしてみてください♥

1 App Storeで「姉ageha」をダウンロード♥



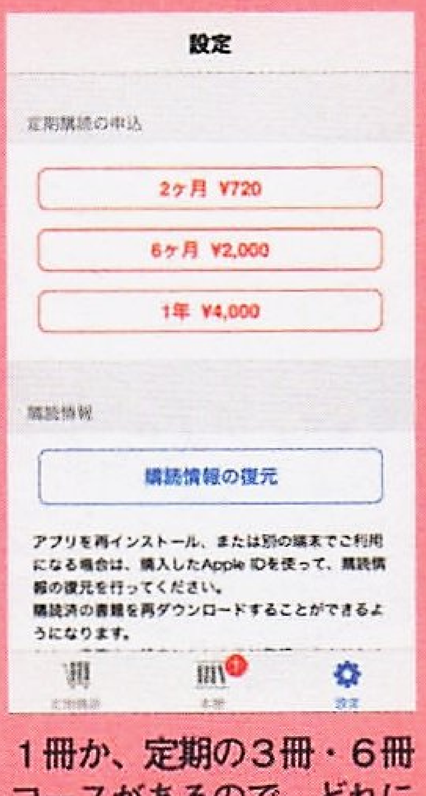
左上のQRコードにアクセスするか、App Storeで「姉ageha」を検索。一度、アプリをダウンロード!(この時点でお金はかかりません)

2 中身を確認したい方は「試し読み」へ!



「定期購読」か「試し読み」かを選べるので、どちらかを選択します♪ 「試し読み」では一部コンテンツを無料で見られます♥

3 コースを選んで購入手続きをします♪



1冊か、定期の3冊・6冊コースがあるので、どれにするか選んで購入手続きをします。まとめ買いするとおトクになっています♡

4 雑誌の中身をダウンロードします★



購入手続きが済むと、全部がダウンロードできるように。データが少し重いので、Wi-Fi環境でダウンロードするのがベター!

5 好きなページを読めるように!!



ダウンロードが済むと、いつでもどこでも好きなページが読める♥ 目次からページに飛んだり、しおり機能もあって便利です★

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2016 August 発行

暦の上では秋ですが、まだまだ暑い今日この頃✧ いつまでも夏の名残を引っ張っていないで、
ほどよいプチ整形について勉強したら、彼の育て方を学んで人生を見つめなおし、日々の鬱憤をスカッとしましょ♪

PHOTO_Hiroyuki Sato HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_Satoko Fujita MODEL_Sayaka Araki,Sayo Hayakawa

[左]キャミソール¥2,300、フラワーヘッドドレス¥9,800／ともにG2?
[右]キャミソール¥2,300、フラワーヘッドドレス¥11,800／ともにG2?



Contents

できる女はオトコの輝かせ方を知っている

“彼プロ彼女の”美訓育

Part 1
あげまん女子は教育上手♥

まるで敏腕プロデューサーのように、あの手この手でパートナーの見た目を磨きあげる女子が今急増中 言葉巧みにパートナーのやる気を上げる“あげまん力”は一見の価値アリ

PHOTO_Emiko Yamabe
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



かすみさんが貴大さんに出会ったときの第一印象は「優しそうな人♥」でもせっかく高身長なのに地味なファッションで髪型もモッサリしてたそう。

彼プロ彼女って?

「彼をプロデュースする力」を持つ女性のこと♥　ビジネスでも清潔感やセンスを見られる今、新たな“あげまん”として注目されてるよ

Case1
ミンツプラニング代表取締役
(29歳／東京都)婚約中・子供なし

金本かすみさんの元地味系彼氏への美訓育♥

Couple's Profile

去年の冬におつき合い開始。某上場有名企業の営業マンの貴大さんとかすみさんの共通の趣味は旅行。そんな二人は最近婚約したばかり♥





「○○のほうがきっと似合うよ♥」「○○したらドキドキしちゃう…♥」優しく彼を導く言葉が大事です

新居にお邪魔した撮影当日、淡いピンクをテーマカラーにした素敵なプチおソロコーデで迎えてくれた二人。実はこのコーデもかすみさんがセレクトしたもの　でも男って女の人にあれこれ指示されるのってイヤじゃないの？　素直な疑問をぶつけてみたよ♪

貴大　一度もイヤだと思ったことはないですね。彼女は意見を押しつけるんじゃなくて提案してくれるので、新たな自分の発見にもなっています

かすみ　こうすればもっと素敵になる！って確信しているので、「こんなたーくんも見てみたいな♥」とおねだりしてる感じ　彼は私の提案をいつも快く受け入れてくれるので、髪型からファッションまで、つい、いろいろと試してもらいたくなっちゃうんです♥

貴大　それが周りにも好評で!! 周りの人は意外と外見を見てるんだなって。ビジネスでも清潔感は大切ですし、彼女の敏腕ぶりに感謝してます(笑)。

提案のされ方がかわいいと自然と試してみようかなって気持ちになっちゃいますね！

1 オシャレなメンズ誌をさりげなく机に置いておく



これ着てみなよ！と押しつけるのではなく、さりげなく彼のオシャレ心を刺激♥　まずは「気づく」ことが大切だから気づきの機会を提供するのが私の役目

2 デートでは彼の美容院につき合う♥



デートプランに彼のヘアカットを盛り込んで、同行♥　美容師さんと相談している側でさりげなく、「こんな髪型も似合いそうだよね！」と助言

3 筋トレは一緒にやる!



彼にばかり欲求するのはNG!!　ときには自分も一緒に努力するスタンスで♥　体形を気にして外食のメニューもふたりで気をつけています♪

4 いい香りのボディクリームで汗臭さをシャットアウト!



エストネーションで見つけたPULPのいい香りのボディローションをプレゼントしたよ♥　お風呂上がりにつけてもらってます

Case 4 木村美和子先生の 筋肉系彼氏への美訓育♥

Couple's Profile



美和子先生が小さく見えるマッチョな彼は五郎丸似の31歳・内科医。お互い「先生♥」と呼び合うラブラブカップル。もうすぐつきあって8カ月♪

筋トレが趣味な私の彼。トレーニングばかりしているせいで、手にマメができたり、ささくれが酷かったりしたので、ネイルサロンに一緒に行きました♥ 爪の形もキレイになったし、手のマメもなくなってよかった😊

1 ネイルサロンに連れて行って細部までキレイに♥

最近は男性がネイルサロンに行くことも増えているそう。女子のようにするんじゃなくて、ささくれや二枚爪を整えることが主流だよ😊 ハンドマッサージにうっとりしていました♥

彼を動かすこの一言

細部まで気を使える男性ってステキだよね✧







Case 2 鈴木りんかさんの 薄毛予備軍彼氏への美訓育♥

Couple's Profile



39歳で会社員の彼とはつきあって4カ月♥ ふたりの趣味が音楽とアウトドアだからよく一緒にクラブに行ったりしてるよ😊

今はフサフサなカレだけど、毛質的に柔らかくて細い毛なので、薄毛予防に全力投球♥ シャンプーを変えて毛髪ケアから頭皮のケアにシフト、育毛剤で頭皮も顔同様に保湿✧ 私が愛飲している青汁も一緒に飲んでるよ♪

1 薄毛には頭皮ケアが欠かせないからスカルプシャンプーに✧



ウルオスは美容感度の高い男性のためのトータルケアブランド✧ 頭皮に優しいアミノ酸系でノンシリコンなのにキシキシしないの♥ 汗の臭いも防げるし、彼も気に入ってるみたい♥

2 毎日の青汁習慣を身につけさせて内側からキレイになるように指導♥



抗酸化作用のある大麦若葉の青汁を毎朝一緒に飲んでいます♥ 他にも私が愛飲しているリコピン豊富なトマトジュースやデトックスハーブティーなどを飲む習慣をつけさせました(笑)。

3 お風呂上がりは育毛剤で頭皮に潤い補給&頭皮マッサージも♥



毛根の働きを活発にするためには頭皮の血行促進が大事！ 頭皮用ミストの「花蘭咲(からんさ)」をつけてヘッドマッサージ✧ 髪にハリとコシが復活して薄毛も予防できるの♥

彼を動かすこの一言

何もしないと、将来ハゲちゃうよ！



Case 5 大城あいさんの 元ギャル夫への美訓育♥

Couple's Profile



最近新居に引っ越したラブラブ夫婦♥ 31歳で美容師の優しい旦那に、あいさんは首ったけ♥

昔はアルバを愛する超ギャル男だった旦那😊 もともと色白なのがコンプレックスで日サロで肌を焼いていたみたい…。そこで「肌が白くてもキレイな肌の方がかっこいいよ！」とアドバイス♥ 以来スキンケアにハマっています✧

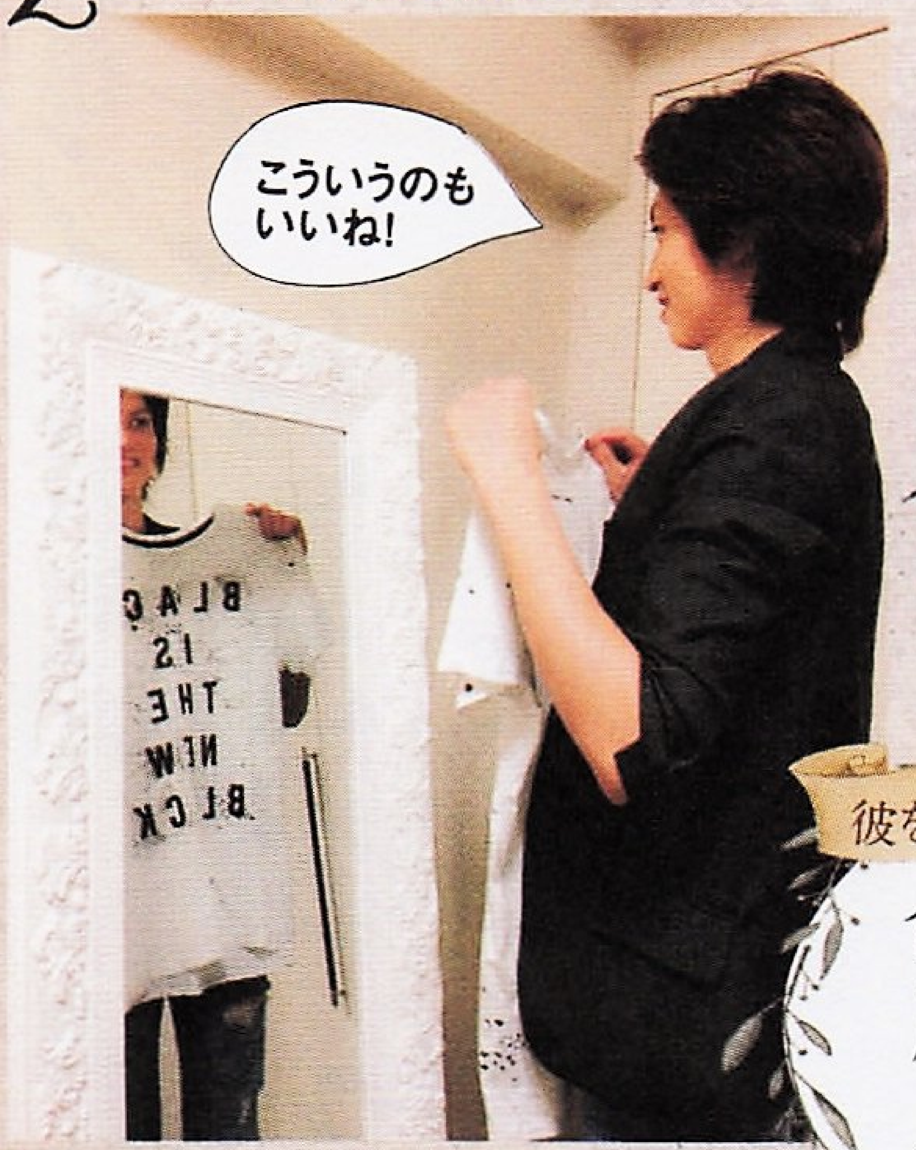
1 基本のスキンケア方法を伝授😊



私も愛用しているディオールの基礎化粧で一緒にケア✧ ローション、美容液、クリームとスキンケアの基礎をイチから教えました♥ 以来彼のほうが美白にハマってます(笑)。



2 アルマーニの服をプレゼントしてギャル男服を封印✧



アルバの服は全部処分！ 代わりに「これ、似合いそう♥」と思ってアルマーニの服をプレゼント✧ スキンケアの効果も相まって、シンプルなコーデの似合う大人のオトコに♥

彼を動かすこの一言

色黒よりも肌のキレイな人がスキだな♥



Case 3 水野祐香さんの ものぐさ夫への美訓育♥

Couple's Profile

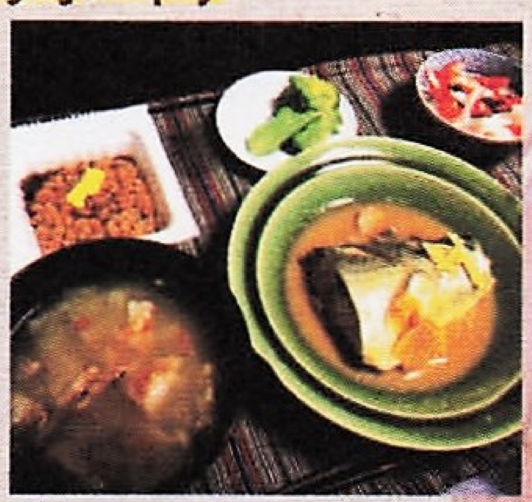


出会ったのは12年前。つきあって5年、結婚して6年、出産したのが今年の1月♪ パパの顔になった旦那に惚れ直しています♥

若い頃は日焼けしても特にケアせずに過ごしてきた旦那(38歳)。シミ防止に保湿習慣をつけてもらったよ✧ 昔から料理は得意♥ おいしくて健康にもいいバランス食で頑張ってる♥ 内と外から健康と美をサポート♪

1 日々、バランスのとれた美容食を作って内側からキレイをサポート♪

美と健康にはバランスの摂れた食事が何よりも大事だと思うから、一汁三菜が基本✧ 今日の献立は鯖のみそ煮に納豆、ブロッコリー、酢の物、お味噌汁、ごはん♥ 毎日の食事で内側からキレイに♪



2 将来のシワ予防のためにカサカサ肌を改善😊





無印良品の化粧水で保湿ケア♥ 値段も1,000円以内だし、惜しまず使えて家計にも優しいの✧ 保湿力がすごいのにベタつかないからメンズ向き。次の日の肌のハリが違うみたい♪

3 ステキ!と思った髪型やコーデを写メで送る♥

いいなと思ったものはすぐにラインしちゃう♥ 「こういうの着なよ」って押しつけるんじゃなくて、「これ素敵じゃない？ 似合いそう！」ってコミュニケーションすることが大事😊

彼を動かすこの一言

日焼けした分保湿しないとシミができるよ！



RIRIさんの Case 6 年上彼氏への美訓育♥

Couple's Profile



10歳以上年上の彼は優しくて器の大きい人♥ 経営者で仕事柄、外食も多くて太りやすいから毎日の食事にも気を使ってるよ😊

もともとオシャレな彼♥ 美容感度も高いから私がやっている美容にも興味津々♪ お肌のメンテナンスで一緒にビタミン点滴を受けに行ったりデートに美活を取り入れることも多い😊✧ 年齢を言うとよく驚かれるみたい。

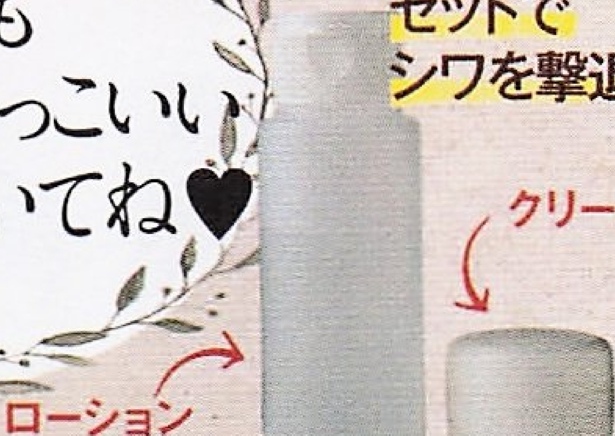
1 歳の数だけ溜めた脚とカカトの角質を取ってあげる♥





ジョバンニのスクラブで足の裏の角質を取ったり体をマッサージしてあげます♥ やっぱ男の人って角質がすごいからやりがいがある(笑)。今ではツルツル。

2 皮膚科処方のスキンケアセットでシワを撃退😊



毎晩、皮膚科処方のセラミドローションとプラセンタクリームを使っているから彼のお肌は年齢の割にピカピカ♥ お風呂上りに一緒にスキンケアするのが習慣になってるよ♪

彼を動かすこの一言

いつまでも若くてかっこいい彼氏でいてね♥



#自撮り、#友フォト、#料理に#ペット…　自慢の1枚を見てもらおう✧

インスタグラムでモテるHow to

Part 2
目指せ!!
イイネ女王♥

#試せる
#テクニック
#いっぱい



専属モデル
(26歳／東京都)
独身・子供なし
小原優花

お姉さんの利用率90%以上、今やブログよりも稼働率が高いインスタ♥　皆から「いいね！」をもらうための基礎から応用編までをレクチャー♪

EDIT&TEXT_Mai Komuro

How to 1 #タグを使って写真を拡散!!

"#"のあとに写真に関連する言葉を打つと、同じ#タグで投稿しているフォロワー以外の人たちの最新情報にアップされるよ◡̈　「友達と#ランチ行ったよ」など、文中に#タグを混ぜると読みやすくて◎。#タグは何個でもOK♪



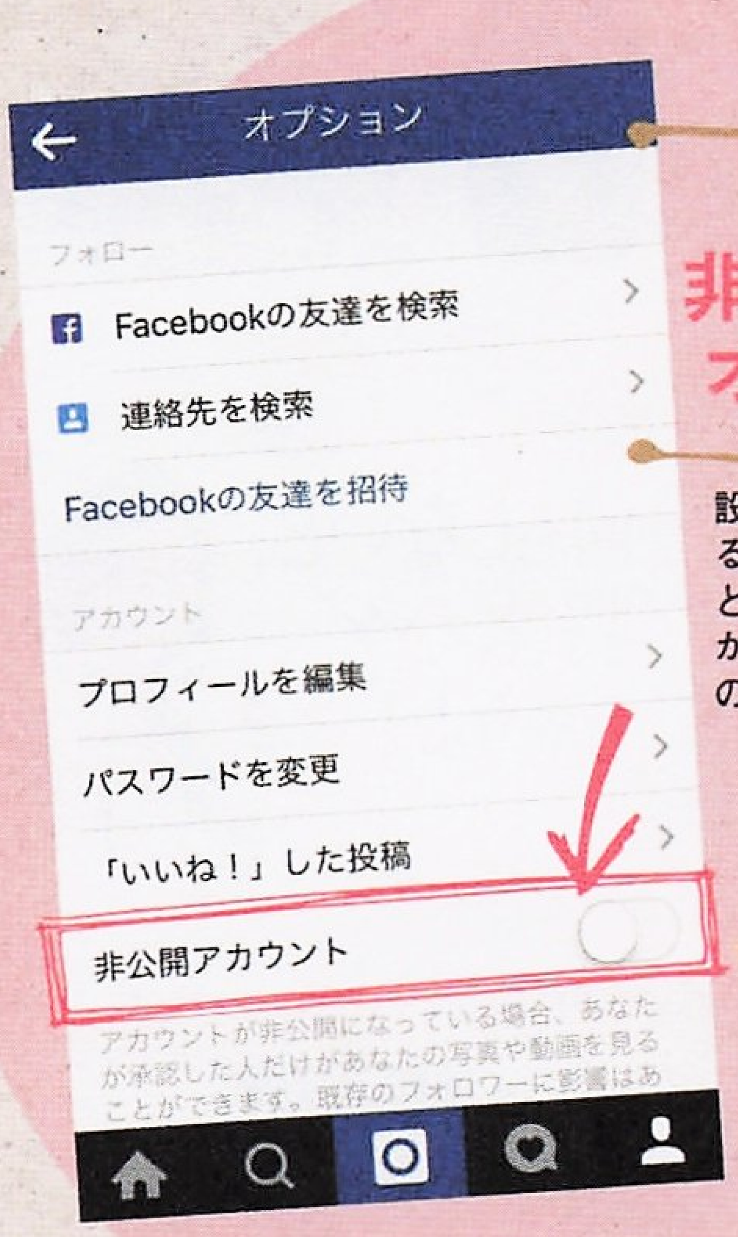






設定を確認しよう!!
非公開アカウントはオフになってる??

設定で非公開(ブルー)になっているとフォロワーしか写真を見ることができない💧　「いいね！」がなかなかつかないと悩んでる人はこの設定を確認してみてね◡̈





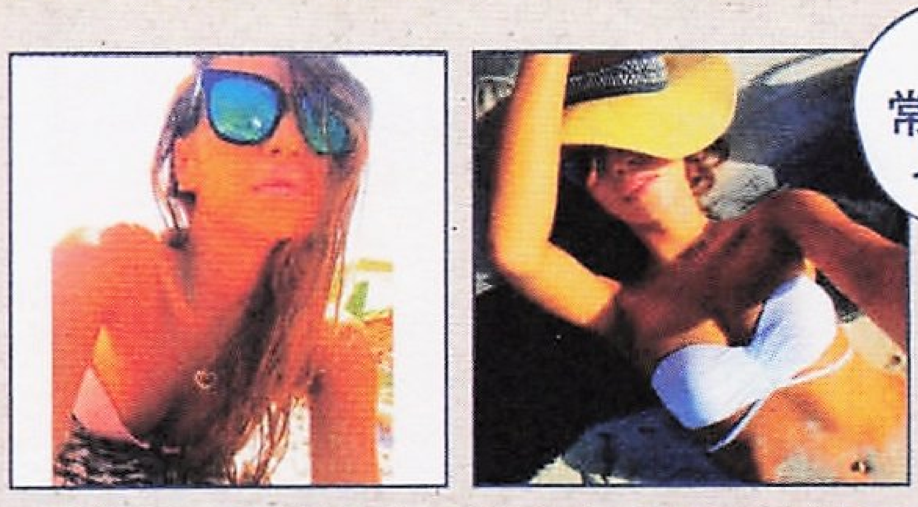
ヨガインストラクター
(30歳／東京都)
独身・子供なし
真優川 咲さん

こんな感じに！



How to 2 写真の世界観を統一する!!

加工方法や投稿内容など、テーマが統一された写真を継続してアップすると、定期的に見に来てくれる人が増えるよ♥　人気はファッションや旅行、料理、グルメなど✧　プロフィール欄にも、自分の得意分野を入れてしっかりPRしよう◡̈✧



イビサをはじめ、海外の海や砂浜をバックに写真を撮ることが多め✧　ビビッドカラーが際立つ加工で統一してる☆

さやかは常夏の太陽をイメージ♥



専属モデル
(31歳／東京都)
独身・子供なし
荒木さやか



TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)
バツイチ独身・子供なし
MERIさん

マナーを守って人気者に♥
連続投稿はウザがられるから要注意…💧

アップした写真はフォロワーの新着に表示される♪　ただ、連続で投稿するとみんなの画面が自分の写真だらけに💧　ひとりの人の写真だけを見たいわけじゃないから、ある程度間隔を空けて投稿してね◡̈





ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(36歳／東京都)既婚・娘1人
水野祐香さん

2人でそれぞれの写真をアップするから2倍楽しい♥



同じタイミングで撮影してもそれぞれ違ったカットやコメントが楽しめる、祐香とMERIのNADESHIKOコンビ◡̈　光が差し込むようなふんわり加工だと美肌効果がアップ✧

ナデシコはぼかしテクでプロ風に♥



Misaki

仲良しの咲と双子ちゃんに♥　咲のインスタにも違うバージョンの写真がアップされてて、お互いタグ付けしてる◡̈



いいね！1310件

Kanae



いいね！1247件

シンガポールのキャンディー屋さんの前でパシャリ✧　「#singapore」のタグをつけて、海外好きの友達にも拡散◡̈

yuuka



いいね！3692件

最近はもっぱらトレーニング写真ばっかり✧　ブログと違ってすぐ更新できるから、オンタイムの情報が満載✧

Rina

お肉を目の前にウキウキしてる一枚♥　雑誌ではあんまり見られない表情の莉菜が新鮮っていう声多数◡̈



いいね！4577件

Sayaka



いいね！1万件超え

ヒースローでの一枚はなんと「いいね！」1万超え!!　あたし以外の背景を全部ぼかしたオシャレな一枚でしょ♥

How to 3 写真の撮り方を研究しよう!!

同じ写真でもちょっと角度を変えてあげたり、ピントの位置を調整するだけでプロ級の仕上がりに✧ 優花の料理写メは手前にピントを当てて背景をぼかしてるよ😊 まなかは、ネイル写真を撮るときに手のひらサイズの小物を持って雰囲気のある一枚になるよう工夫♪

みんなの写真を参考にして♪

"発見"マークは随時チェックしてお勉強✧

虫眼鏡マークを押すと、最新の投稿や人気写真が見られる✧ 中でも人気の写メは撮り方やテーマの参考にもなるから定期的に覗いてみて♪

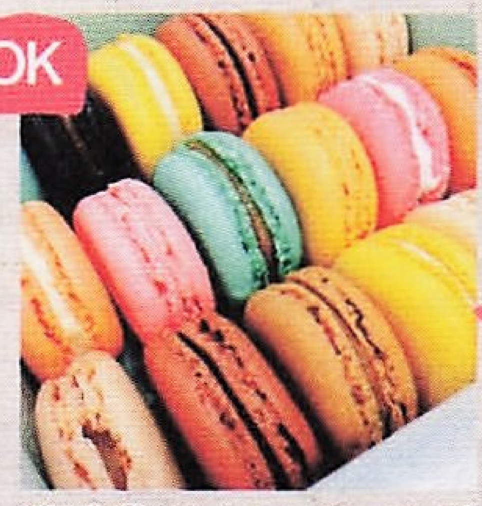




カラコンアドバイザー
(32歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん







OK

端が切れるくらい寄って、手前にピントを合わせるだけで雑誌のような写真に✧



NG

カワイイから全体を写そうと思って、箱まで入れちゃうと写真がおブスな一枚に💧

How to 4 写メ加工でイイネ500UP♪

お姉さんたちが今ハマってるのは、顔認識をしてスタンプの装飾をしてくれる「SNOW」アプリ✧ 「いいね！」が500を超えると人気写真にもアップされて、世界中の人の目につくようになるよ♥



莉菜と沙世がたい焼きを食べる猫に✧ 耳や手が動く動画にもなって、LINEで友達に送ることもできるよ♪



SNOW

自撮りする時点で美肌、デカ目効果付き✧ ネズミやクマ、犬に変身😊

写真加工オススメアプリ

PhotoWonder
美肌効果ナンバー1の自撮り必須アプリ♥ フィルターを使って撮影すれば加工いらず♪

BeautyPlus
ニキビ消しなど細かい修正用😊 スマート美顔ボタン押せば一発でコンプレックス解消✧

Camera360
ぼかしや色味調整など、料理写真や風景写真の加工をするのに入れておきたいアプリ☆

インスタオススメアプリ

正方形さん
インスタ用の簡単レイアウト＆トリミングアプリで、正方形の写真投稿に特化してる😊

InstaMag
縦や横の写真をインスタ用の正方形に加工してくれる✧ コラージュの種類も多めだよ♥

VSCO
フィルムやアート風などエフェクトが豊富♪ 一眼レフを使ったかのような仕上がりに✧

面倒くさがりさんもOK✧

写メの加工は内蔵のフィルタ機能を活用!!

撮りっぱなしの写メでも、写真アップ時に出る24種のフィルタを使うだけで見違えちゃう😊 色味調整やぼかしなどの細かな作業も可能✧





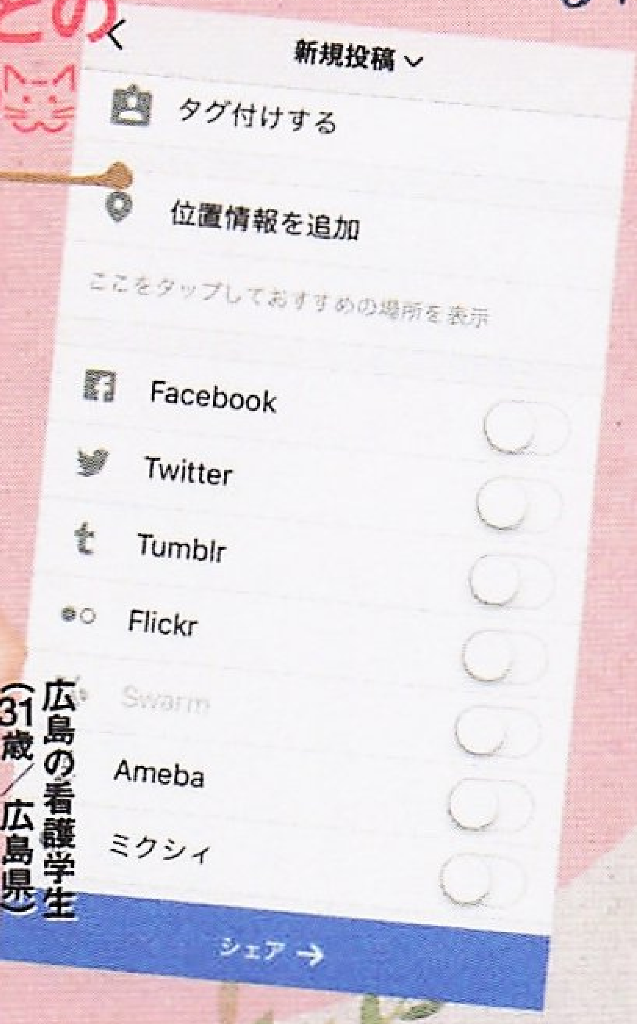
北新地バニラ勤務＆美容会社社長
(30歳／大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

How to 5 連載感覚で定期的に投稿😊

アカウントはフル活用!

ブログやTwitterなどのSNSで拡散しよう🐱

FacebookやTwitter、Amebaブログなど、自分が登録してるSNSへの同時投稿が可能♪ インスタ以外の友達にも投稿をお知らせして😊





広島の看護学生
(31歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

みんなが携帯をチェックする朝や夕方の通勤時間帯などを狙って毎日投稿するのがオススメ😊 短時間で多くの「いいね！」をもらえるようになるよ🐱 また、自分も好みの写真に「いいね！」をすることで、写真を見に来てもらうキッカケ作りをしよう。



毎日19時頃 毎日のコーデを投稿♥

専属モデル
(31歳／東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

毎日22時頃 仕事での写真を投稿♥

専属モデル
(33歳／東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜



毎日10時頃 My美容ネタを投稿♥

専属モデル(32歳／滋賀県)既婚・息子1人・娘2人
けいこ

毎日12時頃 よく自撮りを投稿♥

専属モデル
(31歳／東京都)
既婚・子供なし
加賀美 早紀



いいね！961件

一生懸命祐香の指を握ってるベビりん♥ 顔をあえて切り、空いたスペースに言葉を入れてプロっぽい写真に✧



いいね！570件

友達と海へ✧ PhotoWonderにある"幻"みたいなふんわり系のフィルタ効果でスタイルを誤魔化しちゃえ😊



いいね！1214件

縦長の写真だったからプリスマアプリでケータイケースをデザインしたよ✧ 姉agehaのサブカットをアップ✧



いいね！121件

撮影は同じ遠方組のまなかちゃんと一緒になることが多め🐱 まなかちゃんのインスタには別カットがあるよ♪



いいね！1026件

今月号の撮影のオフショット😊 コメントに「@anageha」って入れてるから、姉のインスタとリンク。



いいね！2860件

よく似てるって言われる優花と撮影の合間に♥ WonderCameraのフィルターを使うとめっちゃ盛れる✧

結婚していなくても、パートナーがいなくても、いつかママになるために!!

アラサーからの“ひとり妊活”

Part 1
できことから
はじめよう✧

今日からスタート

36歳でベイビーを授かった祐香さん♥ そんな彼女にも“子宮内膜症”やなかなか授かれなかった過去を経て今の幸せがあります。結婚と違って妊娠にはリミットがあるもの。だからこそ今パートナーがいなくても、いつかはママになりたい！という気持ちにフタをしないで、できることからはじめてみませんか。

PHOTO_Emiko Yamabe HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Yuriko Isayama



ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
水野祐香さん（36歳 東京都）既婚・娘1人

まーちゃん♡（7カ月）

水野祐香さんに聞いた

アラサーの妊活♥

結婚6年目、遅めに開始した妊活に悪戦苦闘！

29歳のときに結婚。旦那さんとはつきあい出したときから数えると12年間一緒♥ ふたりの生活が楽しくて考えたことがなかったけど、旦那さんに「そろそろ子供も欲しいし、基礎体温をつけてみたら？」と言われたのが妊活をはじめようと思ったきっかけ😊 でも実は28歳のときに、子宮内膜症（子宮内膜にあるはずの組織が別の場所にできてしまう症状）と診断されて…。手術するほど重くなかったから子宮内膜症を悪化させないためにピルを飲んでたの。かかりつけの産婦人科の先生に相談したら「30歳を過ぎて妊娠するつもりがあるなら、内膜症がよくなる事例もあるしピルを止めて今すぐにでも作りなさい！」と厳しい言葉をいただいて、その日からピルを止めた😺 止めたらすぐ妊娠できると思ってたんだけど気がつけば1年が経ってた。正常に排卵していて1年以上妊娠しないと“不妊症”と定義されるらしくて、「あれ？ あれれ？ なんで！」ってあのときはちょっと焦った💧

生活を見直して、できることから変えていった✧

そこからは、できるだけ徹夜をしないようにした😊 朝活派にシフトするよう心がけて、今まで深夜に仕事してたのを朝7時に起きてするようにしたよ✧ 食生活も見直した😺 昔から自炊派だから、体を温めるものを意識して作って食べたよ。たとえば玄米ご飯に生姜を入れて炊いたり、紅茶にも生姜を入れたり♪ お腹を冷やさないように注意したし、お風呂にもゆっくり浸かったな♥ 今思えば妊活のためにしたことって美容と健康にいいことばかりだったな😊

妊活は“女子力の総決算”ストレスは溜めちゃダメ

あとはストレスを溜めないこと、これが一番大事だったかも✧ 妊活も頑張ったけど旦那さんとの時間が一番大切だったから、ふたりの時間は変わらず楽しんだ😊 実は娘ちゃんもそんな感じで訪れたハワイ旅行で授かったベイビー♥ 男の人って「今日、排卵日だから！」なんて現実味のあることを言うとテンションが下がっちゃうもの。高校生のカップルが海に来て「いつか結婚して今度は3人で来たいね♡」みたいな感じが大事だと思ったよ😊 だから妊活は、女子力の総決算！ 焦らずふたりの時間を大切にすることが大事♥

祐香がやってよかったこと

1 ストレスを溜めず自分もパートナーも追い詰めない♥

焦ってパートナーのテンションを下げたら負のスパイラルに💧 それなら黙って精力のつく料理を作るほうが近道😊

2 葉酸は妊娠前から毎日摂っておくといいよ♪

葉酸は、ビタミンB群の一種で赤ちゃんが育つために欠かせない栄養素。ディアナチュラの葉酸サプリを飲んでたよ♥

3 生活習慣を見直して早寝早起きを心がける✧

生活を変えるって意識しないと意外とできないもの💧 でも仕事を続けながらでも工夫すればなんとかできた😺♥

4 とにかくお腹を冷やさないようにする😊

お腹を触ったときに「冷えてる」と感じたらNGだから、温かい飲み物を飲むようにしたよ。よもぎ蒸しとかもいいみたい♥

教えてくれたのは



東西薬局代表
医学博士・薬剤師
猪越英明先生

東京薬科大学准教授、国際中医師、鍼灸師。不妊症・妊活・婦人科系・癌の漢方相談のエキスパート😊 的確なアドバイスで、不安な気持ちに寄り添ってくれる先生。先生への相談日は東西薬局のホームページ確認してね✧



ジャスミンレディース
クリニック院長
市村 草先生

神戸大学医学部を卒業後、お産をはじめさまざまな婦人科の病気の診療を経験。2014年「患者の視点に立って、アクセスしやすく夜まで診療している病院を作りたい」と現クリニックを開院✧ 気さくで話しやすい先生だよ♥

東西薬局



吉祥寺、調布、八王子にある創業40周年の漢方薬局。漢方薬や健康食品をはじめアロマセラピー、ダイエット、オーガニックコスメなどトータルケアで女性の美と健康をサポートしてくれるよ♥

ジャスミンレディースクリニック

渋谷駅徒歩1分、夜8時まで。ていねいな説明はもちろん、料金の事前提示や、電話で検査結果を伝えてくれたりと患者目線で接してくれる婦人科クリニック。
㊟東京都渋谷区渋谷1-14-9
㊔平日&土11:00～14:00、16:00～20:00
㊡木、日、祝 ☎03-5778-3803

※治療の方法は一人ひとり違うので、かかりつけ医に相談してみてね♥

＼彼がいてもいなくても、できる！／

妊活のファーストステップ♥

"いつか"は待つものではなく自分で迎えに行くもの。ママになりたい気持ちがあるなら、まだ彼氏がいなくても結婚していなくても、今のうちにやっておくべきことがあります✧



真優川 咲さん ヨガインストラクター（30歳／東京都）独身・子供なし

大城あいさん 美容室経営&アクセリーデザイナー（28歳／東京都）既婚・子供なし

伊吹奈々さん まつ毛エクステ専門店グランデアイズ代表（34歳／東京都）独身・子供なし

木村美和子先生 渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（34歳／東京都）独身・子供なし

☑ 必ず受けるべき検査は クラミジア と 子宮頸（けい）がん

お姉さん世代が定期的に受けておきたい検査はクラミジアと子宮頸がん。クラミジアは放っておくと卵管がつまって不妊や子宮外妊娠の原因に💧 症状があまりないのでたまたま検査で見つかることも。子宮頸がんは若いときに起きるがんで発症率の一番高い年齢はなんと30歳。めったにない病気だけど、進行してから見つかると子宮を大きく切除しなければならなかったりも。検診で早期に発見できれば、子宮を一部切除するだけで治療ができる✧

☑ その他に、受けておくと安心 な検査はコレ✧

甲状腺はのどぼとけのすぐ下にあるよ!!
♥**甲状腺ホルモン**

母体の症状は軽くても胎児に感染したら大変💧
♥**風疹**

気がつかないうちに病状が進行することも!!
♥**糖尿病**

赤ちゃんに栄養を運ぶためには血が必要✧
♥**貧血**

時間のあるときに受けたいのは妊娠に影響のある左の4項目。甲状腺ホルモンが多すぎたり少なすぎたり、異常があると流産しやすくなる可能性も💧 妊娠中に風疹、糖尿病になると生まれてくる赤ちゃんに影響が出るかもしれないから妊娠前に検査を受けておこう✧ ジャスミンレディースクリニックでは甲状腺ホルモン、風疹、糖尿病の検査は各2,000円、貧血の検査は1,000円で受けられるよ♥ 風疹の検査は自治体の助成もあるから確認してみて。

1年に1回は
定期検診を受けよう

ママになるための第一歩は
ここからスタート!

検診

性病はもちろん、妊娠する前に赤ちゃんに影響が出そうな項目はしっかり検査しよう😊 ここで紹介している検査のうち、"子宮頸がん"と"風疹"は自治体の助成があるから確認して✧

私たちも定期検診、受けています✧

真優川 咲さん
定期検診は女のたしなみ♥
設備の充実した日本赤十字病院で婦人科系の他にもいろんな検査を受けてるよ♪ いつかママになるには健康第一。

大城あいさん
先月、初の乳がん検診に✧
子宮の検査はもちろん、ピンクリボンブレストケアクリニック表参道で乳がん検診を受けたよ。異常なしで安心♥

伊吹奈々さん
ドキドキするけど検査は必須
10年前に卵巣嚢腫になって以来、定期検診はマスト！ 最近も子宮頸がんと乳がんの検査を受けたばかりだよ✧

木村美和子先生
念には念を入れて月1検査😺
毎月婦人科で診察を受けて異常がないかチェックしてるよ。最近はホルモンバランスを整えるための治療をしてるよ♪

☑ 体質改善 したいお姉さんは、漢方を試してみて✧

"生理が不順" というと大袈裟に聞こえるけど、子宮に病気がない限りそれは体質でもあるそう。たまたま、のんびり屋の従業員が多いのです。漢方は気・血・水から身体全体の体調を整えてくれる、いわば"ホテル子宮"の風土を変えるためのコンサル会社😊 自分の体質を知り、自分に必要な体質改善をしていくことで妊娠しやすい身体に導いてくれるよ。効果を感じるのは漢方の種類にもよるけど2週間前後。体質改善できる目安は2～3カ月♥

『冷え性で悩んでます！』

参茸補血丸（さんじょうほけつがん）

基礎体温を上げて
黄体ホルモンの働きをUP



"腎"の働きを高めてくれる漢方♪ 東洋医学では"腎"の働きを整えると、女性ホルモンの分泌機能も正常に戻ると言われているよ。冷え性は"腎"の働きが衰えているサインなので、冷え症で悩んでいて生理不順の人にオススメ♥

『貧血になりやすいんです』

婦宝当帰膠（ふほうとうきこう）

気血を補う9種類の生薬で
血巡りのいい体に✧



"血"に作用する婦宝当帰膠は血液を補う効果アリ♥ 量が十分にあると、血液の流れもスムーズになり新陳代謝もよくなるよ✧ 貧血で悩んでいる人や、生理が来ない人にぴったり。甘くて飲みやすいのも嬉しい♥

『ストレスと日々戦ってます』

逍遥丸（しょうようがん）

自律神経の働きを整えて
心も安定させてくれる♥



"気"を整えてくれる逍遥丸は、ストレスなどが原因で、張り詰めた自律神経をうまくコントロールする手助けをしてくれる漢方だよ😊 イライラしたり情緒不安定になったり、ウツっぽくなるなら一度試してみて😺✧

『肩こりや頭痛が辛いっ！』

冠元顆粒（かんげんかりゅう）

血液をサラサラにして
身体の滞りを取り除いてくれる♪



"血流"をよくする冠元顆粒はドロドロだった血液をサラサラにすることで、肩こりや頭痛、生理痛などの慢性病を改善してくれ、活性酸素を除去してくれるよ✧ 血を補う効果のある婦宝当帰膠と合わせて飲むことが多いよ😺

『卵子の老化が心配💧』

亀鹿仙（きろくせん）

亀・スッポン・鹿の入った
即効性のある漢方😊



生命力の源である"精"を補う生薬😊 生殖機能の働きを助けて、女性ホルモンの働きをよくする力を持っているとされ、膣や肌が乾燥しやすい人にオススメ。液状タイプの漢方薬で個包装なので持ち運びにも便利だよ♪

3カ月以上生理がこなければ、
必ず婦人科を受診して!

"生理がこない""生理痛が辛い"は
子宮からのSOS!!

生理

ここは"ホテル子宮"。毎月来るかわからないVIPのために、脳を司令官に卵巣給仕や子宮内膜清掃隊長も大忙し！"生理が不順"ということは、従業員の誰かがSOSを発してる証。

☑ あまりにも生理痛が辛いなら、ピルを服用 するのも一手!

司令官・脳は女性ホルモンが少なくなると、卵巣が機能していないと判断して働くよう命令します。逆に十分にあると休ませようとします。このメカニズムを利用したのがピル😊 女性ホルモンを外的に入れることで排卵をストップさせるからホルモンの変動による月経困難症やPMSも軽減してくれるんです♥ 卵巣を休ませることで、子宮内膜症や卵巣の病気の予防にも効果的。排卵をストップするから避妊率も100%✧ ピルは賢く使うと、とても便利😊





日本一真面目なキャバ嬢が ついに夜を上がります♥

北新地バニラ勤務＆美容会社社長
（30歳／大阪府）
独身・子供なし
まなかさん

ティアラ¥7,500／ヴェニスの商人　パールネックレス¥1,800、コットンパールネックレス¥5,600／ともにお世話やその他／編集部私物

教習所のお金を貯めたらすぐやめるつもりだった

あらためまして、新地のバニラでキャバ嬢をしているまなかです♥　水商売を始めたのは18歳の頃。スカウトされて西中島のお店で働いたのが最初で、当初は教習所に通うお金が貯まったらやめるつもりやった。それが気づけば12年。長いよね。

まなかという名前とも長いつき合いになる。最初は愛花（あいか）やったのが、「ひねりがない」というお客さんのアドバイスもあって、〝まなか〟になった。すぐ辞めるはずが、店で売れっ子になるうちに夜が楽しくなって、もっと上を目指したいと思うようになった。水商売に反対してた父親から、「やるなら新地でやれ！」って言われたこともあって、目は最初から新地に向いてた。

新地に移ってすぐにバニラに在籍できたわけじゃなかった。実は西中島時代に一度面接で落ちてんねん。それが縁あってハタチになる少し前に入店することになるんやけど、最初はほんまに鳴かず飛ばずで困ったもんやった。店から出勤拒否されてプライドが傷ついて、何のためにここにいるんやろうって腐ってた時期もある。自堕落な生活を送りながら、それでも根が真面目なもんだから、心のどこかで「こんな自分は自分じゃない」って、ダラけた生活にも馴染めなかった。

ゼロから出直そうと決めたのは21歳の頃。アドレス帳の「あ」～「わ」までお客さん全員に連絡取って営業かけて、今まで1人じゃ行かなかったのに、毎日アフターへも行った。飲めないお酒を飲むようになったのもこの頃。飲めば顔が真っ赤になってパンパンにむくむけど、「飲めない」なんて言ってる場合じゃないから。寝ているとき以外はすべての時間を仕事に費やしてた。

それから少しずつ成績が上がって、22、23歳の頃には、ナンバーの上位が定位置になった。それから4年くらいがキャバ嬢人生の全盛期だったと思う。

転機は26歳のとき。トータルビューティーの会社を立ち上げた頃だと思う。昼と夜のバランスが取れなくなって、今までにないほどしんどい気持ちで日々を送ってた。

会社の業務に比重を置いて、夜は安定収入を得る手段。そう割り切って働き方も変えたはずやのに、そう上手くは運ばなくて…。相変わらず夜で全力出してしまう自分に苛立ったり自己嫌悪したり。夜で本気を出すってことはベロベロになるまでお酒を飲むことで、朝までアフターにつき合うことで、自分の時間をすべてバニラに捧げるってことだから

状況や気持ちが落ち着いたのは、ようやく去年くらいの話。キャストとお客さんが楽しめるような席を用意することが自分の役目で、バニラを引っ張っていくのは後輩たちに任せよう、そう思えるようになってから。30歳になる年にはキッパリ夜を上がるって決心してたことも大きいと思う。期限を切ったことで、見据える方向を自分の人生だけに絞ることができたから。

新地にバーをオープン予定 10年間の絆を大切にしたい

バニラは今年いっぱいで卒業。そう決めてから夜を楽しめてる自分がいる。ゆくゆく会社の事業を広げるために、顔から上のリンパマッサージの手技も習得した。リンパマッサージのほうは自分が講師になってスタッフを育成する方向で動いていて、もう少し時間がかかりそう。それとはまた別に、来年からは店の後輩と一緒にバーをオープンする予定♪

そうこうするうちに月日は過ぎて、こないだついに30歳の誕生日を迎えた。バースデーイベントもこれがラスト。思えばバニラで迎えた初めてのバースデーは、通常営業中のお店の片隅。お客さんが途切れると他の席に着けられるというありえないバースデーで、恥ずかしいやら情けないやら。でも、その日出会ったお客さんとは、10年のつき合いが続いてる。毎年バースデーにも来てくれて、今年もまた駆けつけてくれた。新地で過ごしたこの10年。お客さんや店の仲間に支えられて今日までなんとかやってこれた。バニラを卒業したら新地を離れて、どこか違う街でバーをやろう、そんな風に最初の頃は考えていたけど、やっぱり今は新地がいい。形は違っても、新地のお客さんや女の子たちと、ずっとつながっていたいって思うねん♥

10年間お世話になりました！ これからが第2の人生✧

まなか30歳。バニラを卒業して新たなスタートです♥

Part 4
ベテラン嬢がついに2nd ステージへ

軽い気持ちで足を踏み入れた夜の世界も気づけば12年。閑古鳥が鳴くバースデーもあった、ナンバー争いに火花を散らした日々もあった、でも“くそ真面目”だけは変わらなかった。卒業目前！ まなかの夜明け前ストーリー♥

PHOTO_Hiroyuki Sato **HAIR**_Takemasa **TEXT**_Midori Sasaki

思い出ギャラリー♥



2012年10月

仕事仲間の引退ラスト
何度経験しても切ない
別れと出会いを繰り返す夜の世界だけど、仲間が去っていくのは何度経験しても馴れない。やっぱりうるっときちゃう💧



2016年6月

今年でついに11回目♥
バニラ最後のバースデー
ずっと、去って行く仲間を見送る側だったけど、ついに自分も去っていく側になるのかなと思うと感慨もひとしお✧



2012年1月

バニラ恒例、6月の
ウエディングイベント
お決まりのイベントで、私は10年いたから10回経験してる。毎年テイストを変えていて、この年はアンティーク風♥



2011年6月

チームで売り上げを
競う周年イベント★
チーム戦で売り上げを競うバニラの周年イベント。この年のチーム戦がきっかけでその後の“まなか一派”が誕生✧



2010年10月

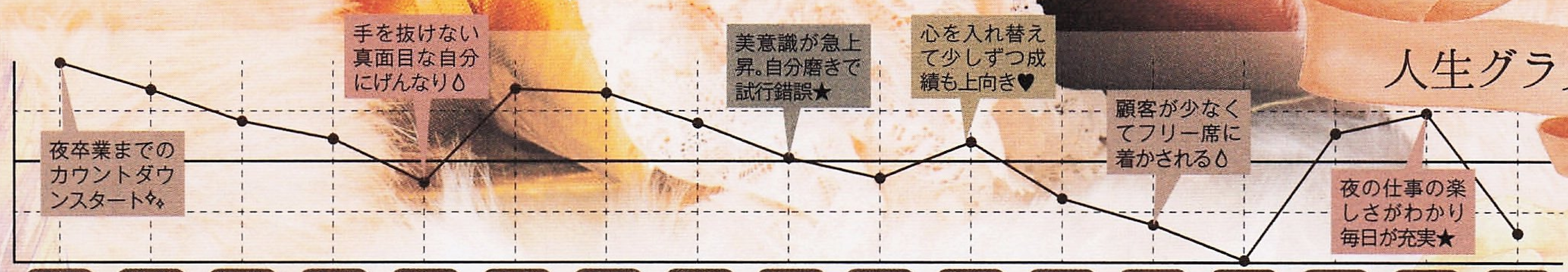
お酒で顔が真っ赤っか
冷えピタで火照り対策★
ハロウィンコスプレデー♥ 隣のコは当時ナンバーを競い合ってた夜の戦友♥ よく一緒にベロベロになってたな😁



2007年6月

2回目のバースデー♥
盛りはももえりちゃん
珍しくピンクのドレス♥ 当時はももえりちゃんのヘアアレンジを意識していて、この日のヘアのオーダーもそう✧

人生グラフ♥



- **2016年6月 30歳** 年内で卒業♥ バニラでラストバースデー
- **2016年4月 29歳** 後輩キャストとバー経営の計画を立てる
- **2015年2月 28歳** 「30歳を節目に夜を上がる」と決める★
- **2014年7月 28歳** 成績にこだわる働き方をやめようと決意
- **2014年1月 27歳** 昼と夜の両立が上手くいかず葛藤する💧
- **2013年3月 26歳** トータルビューティーの会社を設立✧
- **2012年4月 25歳** 美容関係の専門学校に入学好きを極める
- **2011年6月 25歳** 努力が実りナンバー上位をキープ♥
- **2010年7月 24歳** ファッションコスメ、エステに散財！
- **2010年2月 23歳** 読モ活動。叩かれることが増えて悲しい
- **2008年8月 22歳** 小悪魔ageha の関西スナップに登場
- **2007年7月 21歳** 店に対して絶賛反抗期自暴自棄に！
- **2006年6月 20歳** バニラ入店後即バースデーズッコケる💧
- **2006年4月 19歳** 新地の新店に入店。ほどなく閉店チーン
- **2006年1月 19歳** 西中島の店が突然の解散！しばし呆然💧
- **2005年3月 18歳** 就職活動失敗心機一転夜をがんばる
- **2004年9月 18歳** 西中島でキャバクラデビュー♪

世の中にはびこるムカッと体験をスカッと撃退!

スカッと姉ジャパン

Part 5
痛快
姉ageha♥

意地悪で自分勝手な人たちに遭遇したら、あなたはどう対処する？　今回はお姉さんたちが実際に体験し、バシッと成敗した痛快エピソードを紹介するよ　衝撃の展開に思わずスカッとボタンを押しちゃうはず

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno



杉山佳那恵

客に失礼な態度を取るなんて10万年早い！

モンスター店員編

スカッと

接客する側の態度ちゃうやろ！と一蹴！

大阪で飲食店の店員がめっちゃやる気なさそうに注文聞いてきた上に、料理を置くときも「ドン！」って机に置いてきた★　その態度にカチンときて「ちょー、待てよ。態度悪すぎて気分悪いんやけど、その感じどぉにかならんの？　何考えてんねん、ええ加減にせーよ！」って言ったら一瞬にして態度改めました♥　私、店員には厳しいの　スッキリー

本命VS浮気相手、勝者はどっち!?

彼の浮気相手編

スカッと



大城あいさん

ドロボウ猫に負けじと噛みついた！

彼とデート中、知らない女から「××とつき合ってるだろ！浮気すんな！」って連絡がきて急に彼の浮気が発覚！　こっちは3年つき合ってるって堂々と伝えたら、女がひるみ出したの　どうやら3カ月前から遊ばれてたみたい　自分が本命じゃないって気づいて音沙汰がなくなりました（笑）。

女性だって弱くない！　キモ男に鉄槌を下す！

気持ち悪い変態男編



真優川咲さん

スカッと

なんと痴漢を現行犯逮捕&刑務所送りに！

あるとき、深夜のコンビニでスカートの中を盗撮されて　たまたま窓ガラス越しに見えたので、犯人のケータイを奪って胸ぐらを掴んでとっ捕まえました！　友だちに「勇気あるね！」って言われるけど、盗み見しようとする小汚い真似がどうしても許せなくて★　その痴漢は刑務所行き（笑）。



MERIさん

スカッと

タイ・バンコクのスタバで日本人のエロオヤジを一喝！

バンコクのスタバでお茶してたとき、日本人のエロそうなオヤジふたり組が、スタバにいる女のコをジロジロ見て物色。「あのコはいくらだ」「イイ体だ」なんだと、周りに日本語が通じないのをいいことに大声で値踏みトークを展開★　さらに私を見ては「お？　欧米のハーフか？　お前声かけてこい」とニヤニヤし出した　「あのね、私日本人。さっきから聞いてるけど、あなた方日本の恥だから！」と一喝！　面食らった顔してオドオドと逃げ出していったよ



自覚がなくてもそういう人に限って損をする！

態度が悪い客 inキャバクラ編

スカッと

レベルの違いを体感し早々とチェックして帰宅！

キャバ嬢やからってめっちゃ下に見てくるAさんは、態度が悪くて飲み方も汚い　みんなグッと我慢して必要最低限、最大級の対応をしていました。そこに偶然知り合いのBさんが来店。Bさんは飲み方がキレイだから、お店側は自然と心のこもった挨拶や対応になるの　Aさんはそれを目の当たりにして愕然。もともとBさんはAさんより偉い立場の人で頭が上がらないし、飲み方が違うだけで対応がこんなに違うって気づいて一気に態度を改めたよ★

スカッと



西澤友希さん

飲まされて泣いた私に先輩嬢が救いの手を！

熊本のキャバで酔っ払ったお客さんについたときのこと。そこはお酒をキー（ストレート）で飲ませ続ける席で、飲めない私は本当に地獄　罵声を浴びせられるわキーで飲まされるわ、もう散々。でも場内指名も入って逃げられなくて、一旦トイレに抜けて泣いてしまったんです。そしたら先輩が「何で泣いてるの？　どこで飲まされたの?」って声をかけて、ヘルプに入ってくれたんです！　先輩はお酒が強く、自分も飲みつつお客さんにがぶ飲みさせるのは得意ワザ。最終的にその人は潰れ、みんなに笑いものにされて運ばれていきました　それから先輩は私の憧れ



まなかさん

夜の戦場で起こる女の戦い！

私を潰そうとするヘルプ編

スカッと

愛あるお客さんのひと言に胸キュンスカッと♥

ヘルプの子が、私のお客さんとわかっていながら好みのタイプを聞いたらしい。ただ空気読めないのか、私のこと嫌いなのかわからないけど、その場にいた全員が困惑。実はその子、隙を見てお客さんを取るような子で、実際みんな困ってたの　中には下心があって仕掛けると乗ってくるお客さんもいるみたいなんだ。でも私のお客さんは違った　実際色じゃないけど「もちろん、まなかやで」って機転を利かせてきっぱり答えてくれたので、ヘルプの子は何も言えずタジタジ　お客さんの心遣いにキュンとしたし、それ以降その子は大人しくなった♪



回り回って子供の将来が心配！

しつけのなってない親編

スカッと

子供の迷惑行為を注意しない親を成敗！

私が経営する猫カフェは小さい子供も入店OK。でもケガをすると困るので、猫にいたずらしたり追いかけたりしないよう説明して、了承を得てから入店してもらっています。ある子供が子猫を乱暴に扱うので保護者を注意したところ、「このくらいなら平気よ」と聞く耳持たず…　そしたら別のお客さんが自分の子供に優しく言ったの。「子猫ちゃんには優しくね。あの人たちみたいな触り方したら猫ちゃんがかわいそうよ」と！　私たちが言っても聞かなかった親子はそれを聞いて恥ずかしそうに退店★　その方の機転には頭が下がりました



早川沙世

関わると超めんどう！

言動がなんでも鼻につくママ友編

スカッと

直接対決せずにギャフンと一発かました！

未婚シングルで子供を産んだときのこと★　Aちゃんは「結婚が全て」とか「パパいないと子供がかわいそう」とか面と向かって自慢や嫌味を言う人で、不妊で悩んでいたBちゃんも結構バカにされたりしてた　でもある日、Aちゃんが旦那に浮気されて離婚したの！　それ聞いただけでも十分スカッとしたんだけど、ちょうどBちゃんがめでたく結婚　しかも妊娠して無事に出産したことを報告したら、Aちゃんぐうの音も出なかった



山崎みどりさん

マナー違反はあなたのほう★

酔っ払いの迷惑オヤジ編

スカッと

怒鳴り散らすオヤジを黙らせた神対応

電車で友だちから電話があり、出ないで手に持っていたら隣に座っていた酔っ払いおじさんが「さっきからブーブーうるせえんだよ！」と怒鳴り、大声でキレ出した　もちろんマナーモードだし、ムカついて言い返そうとしたら神の声が　前にいたサラリーマンが「お前の怒鳴り声の方がよっぽどうるさい！」って言ってくれ、その横にいたおばさまも「そうよそうよ！」と援護射撃　そのおじさんはうなだれて、次の駅で降りていきました♪

そろそろ本気で一生ものの鼻をゲットしたい♥

高須クリニック
高須幹弥生先生が詳しく解説!!

Part 6
メイクだけじゃもう限界!?

眉間プロテーゼでぼんやり顔にさよなら♥

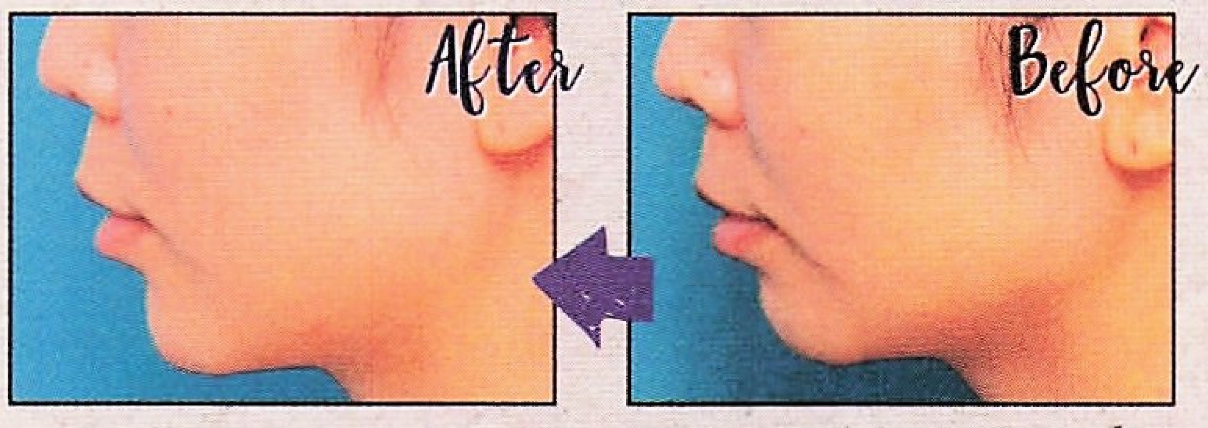
EDIT&TEXT_Shioka Soga

眉間が高いホリ深顔は、みんなの憧れ♪　でも効果を持続させるため、ヒアルロン酸を打ち過ぎてしまうことも💧　今回は自然な高さを持続できる「眉間プロテーゼ」をご紹介！

相性のいい施術

眉間を出したらアゴにもヒアルロン酸注入♪全体的にメリハリが出て小顔効果も★

眉間プロテーゼを入れた方に同時にすすめているのが、「シャープラインジョウ」という長期持続型アゴ専用ヒアルロン酸注射。眉間が高くなった分、丸いアゴや引っ込んでいるアゴにも「シャープラインジョウ」を注入。アゴが前に出ることで顔全体のバランスがよくなり、立体的なメリハリのあるホリ深顔へ。鼻筋ばかり強調されてしまう心配もありません。



こんな人におすすめ♪

♥鼻は高いのに眉間は低い方

♥立体的でホリ深顔になりたい方

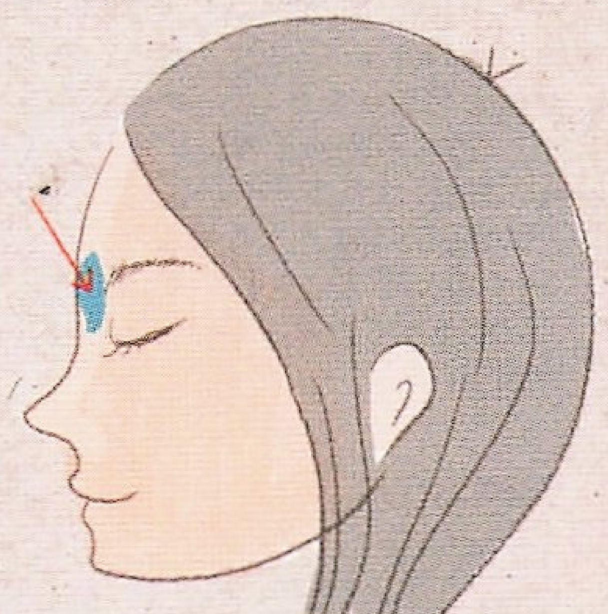
♥すっと通った美しい鼻筋になりたい方

♥半永久な効果を希望する方

眉間プロテーゼって？♥

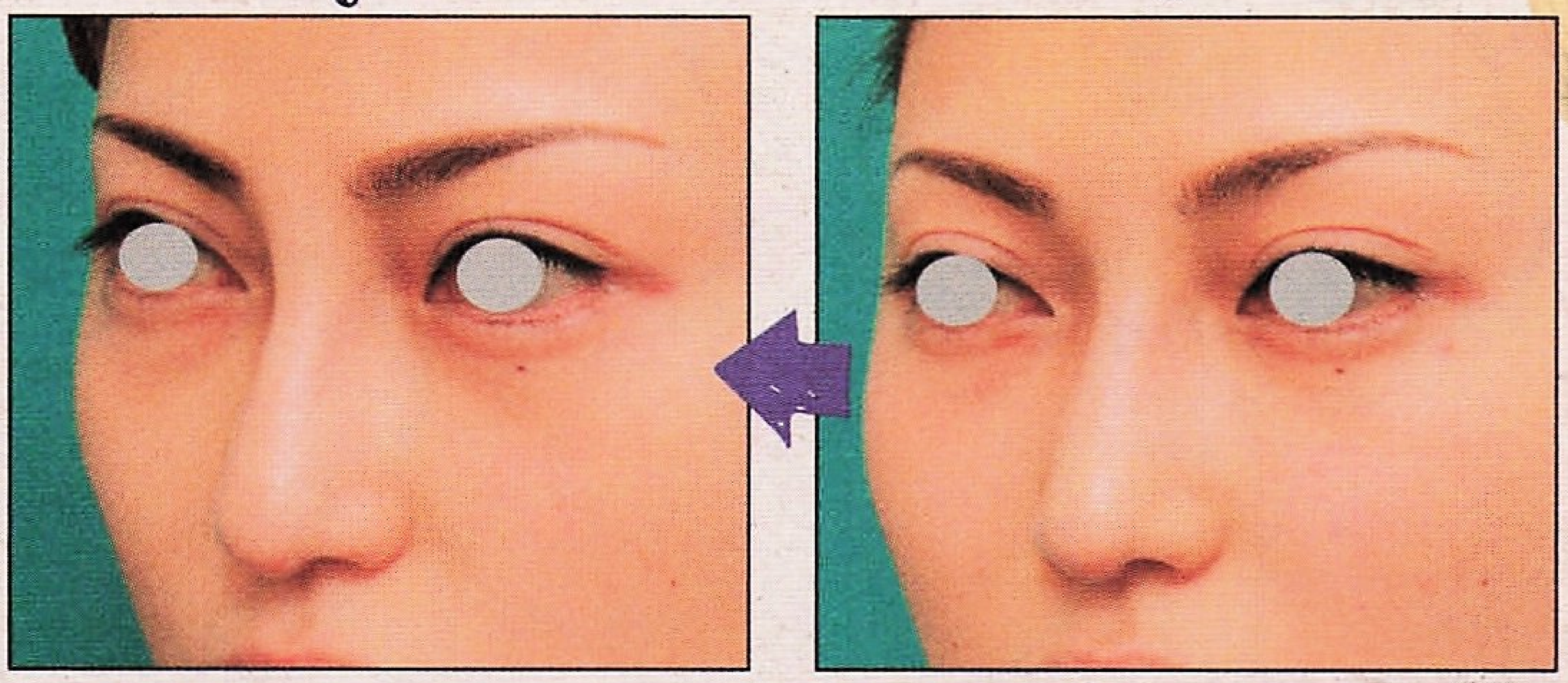
鼻のつけ根から眉間にかけての三角地帯にプロテーゼを挿入する施術！

ナチュラルなホリ深顔が半永久的に持続できるため、ニーズが増えてきている「眉間プロテーゼ」。外国人に比べて顔の凹凸が少なく、のっぺりとした顔立ちが多い日本人。そんなコンプレックスも、眉間にしっかり高さを出すことで、より自然に解消できます。鼻の穴の中を数ミリ切開してプロテーゼを挿入するため、切開跡がわからないのも魅力。



ヒアルロン酸・シャープラインノーズとの比較表

	ヒアルロン酸	シャープラインノーズ	シリコンプロテーゼ
施術時間	約10分	約10分	約30分
術後の腫れ	ほとんどなし	ほとんどなし	強い腫れは3~7日間（個人差あり）
術中の痛み	麻酔クリームをぬってから注射するのでごくわずか	麻酔クリームをぬってから注射するのでごくわずか	麻酔クリームをぬってから極細の針で麻酔の注射をするのでごくわずか
持続性	1年間は十分な効果が持続し、2~3年で吸収されてなくなる	通常のヒアルロン酸の約3倍の持続効果	半永久的
高さ・自然さ	自然に高くする分には問題ないが、極端に高くするのは難しいことがある	かなり高くしても横に広がることはなく、自然で立体感のある鼻が作れる	かなり高くしても自然な鼻が作れる
料金	¥50,000	¥150,000	¥350,000



眉間~鼻筋にかけての美しい鼻筋が完成！
眉間から鼻根部、鼻筋にかけて、約3mmの厚みのシリコンプロテーゼを入れ、術後4カ月が経過した状態。術後は鼻筋が通り、より凹凸のあるシャープな顔立ちに！

半永久的な効果を望むのならシリコンプロテーゼは鉄板！
「もっと鼻を高くして鼻筋をくっきり通したい」という要望のあった20代女性。元々目鼻立ちがはっきりしている方でしたが、より立体感のある顔を希望。

教えて！幹弥先生 眉間プロテーゼに関するQ&A

Q1 シリコンプロテーゼがブラックライトで光るって本当ですか？

A1 問題ないです！ クラブなどに遊びに行っても光りません♪
シリコンプロテーゼに直接ブラックライトを当てれば光りますが、術後は鼻の皮膚でおおわれているので、光ることはありません。

Q2 シリコンプロテーゼはレントゲンに写りますか？

A2 顔自体のレントゲン写真を撮ることがまれなので、気にしなくて大丈夫！
高精度のCTやMRI、歯科用パノラマレントゲンでは写る場合もあります。耳鼻咽喉科で治療をする際は施術したことを伝えてください。

Q3 プロテーゼがズレたり折れたり、飛び出したりすることはありますか？

A3 術後にズレないI型プロテーゼを使用しますのでご安心ください！
元々の鼻の形や皮膚の状態なども考慮し、しっかりとフィットする形状にしたシリコンプロテーゼを確かな技術で挿入しています。

Q4 ヒアルロン酸が鼻に残っていても眉間プロテーゼは入れられますか？

A4 ふたつのやり方があるので目的に合わせて選択できます！
ひとつ目は、ヒアルロン酸をヒアルロン酸分解・溶解（ヒアルロニダーゼ注射）で溶かし、1週間経過を見たのち、眉間プロテーゼを挿入する方法。細かい鼻のデザインや要望には答えられますが、1週間ほど自分の元々の鼻で過ごさなければならないデメリットがあります。
もうひとつはヒアルロン酸が注入された状態で眉間プロテーゼを挿入する方法です。この場合は入れた後に（ヒアルロニダーゼ注射で）溶かすので、鼻が高い状態をずっとキープできるのがメリット。ただ細かい鼻のデザインなど、要望に応えられない場合もあります。



高須クリニック名古屋院 院長
高須幹弥先生
美肌治療、プチ整形、目鼻整形、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなど、オールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

キレイとやりすぎは紙一重★ 扇風機おばさんにならないために♥

やりすぎ注意報!

Part 7 ヤミツキになるその前に

手軽で即効性があり、副作用のリスクも少ない注入系 姉世代はアンチエイジングより形成目的のコが多いけど、気づかないうちに顔のバランスが崩れてる人多数 個性も大切なので、やりすぎにお気をつけくださ

EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

ヒアルロン酸

手軽だし比較的安心してできる反面、感覚がマヒして入れすぎてる子多数目撃! 加減って大事だよ✧

涙袋

危険度レベル 1 2 3 **4** 5

針でつついたらプシューって

「今にも破裂しそうな子をたまに見る★」(美羽さん/34歳)、「会った瞬間に涙袋を見ちゃうかも。ナメクジみたいだし、殴られたあとみたいΟ」(アキさん/28歳)、「入れすぎてる人は、まつエクの施術で下まぶたを触るとカッチカチ。カミングアウトしてくれるお客さんは気まずくなくてありがたい」(伊吹奈々さん)

危険度レベル 1 2 3 **4** 5

下向くとバレる

「目に唇ついてるみたいで変だし、下向くとバレるから普段の生活が大変Ο 好きな芸能人やモデルをイメージするとやりすぎ防止になるよ」(さくらさん/36歳)

全体



まつ毛専門店グランデアイズ代表(34歳/愛知県)独身・子供なし
伊吹奈々さん

危険度レベル 1 2 3 4 **5**

打ちすぎてアンパンマンみたい

50代の女性ですが、ほおやほうれい線、おでこに打ちまくっている人を見かけます。顔がパンパンで痛々しい…Ο

唇

危険度レベル 1 2 3 **4** 5

唇おばけ!



芸能プロダクション経営(29歳/千葉県)バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

自分もだけど顔全体のバランスを考えないとヤバイ! この顔はイヤって相談したり、第三者の意見を参考にすると失敗しないよ

私はこうしてる♥

入れすぎないように石原さとみをイメージ

なりたい唇の画像見せたり、アヒル口とか石原さとみみたいなぷっくり唇に!とオーダー 先生とイメージを共有しておいた方が安心✧(マイさん/27歳)

危険度レベル 1 2 **3** 4 5

減り方が違うからか左右で差が出て目立つ

「次は左だけ入れて調整するとか言ってるけど、どこかで止めないと一生続くよねΟ」(陽子さん/33歳)

アゴ

危険度レベル 1 2 3 **4** 5

クッキングパパになってるのに気づいてない



昔、アゴにヒアル入れすぎてしゃくれてる友だちがいましたΟ あるとき溶かして戻してましたがΟ 猪木っぽい人もいますよねΟ

鼻

危険度レベル 1 2 3 4 **5**

久々に会ってもいまだにアバター顔だった

「昔からアバター顔の子がいる★ たぶんヒアルだと思うけど、久々に会っても変わってなくてとっても怖いΟ」(美優さん/30歳)、「逆に鼻低く見えると思う★」(優子さん/34歳)

危険度レベル 1 2 **3** 4 5

ポットみたい



広島の看護学生(31歳/広島県)独身・子供なし
青木りえさん

「横顔がポットみたいで変」(みゆきさん/29歳)、「友だちに鼻筋がトッポキみたいって言われて、確かに!って実感(笑)。すぐに溶かしましたΟ」(青木りえさん/31歳)、「おでこから鼻生えてる子いるよね」(歩さん/35歳)

危険度レベル 1 **2** 3 4 5

鼻と一緒で広がるからボトックスがオススメ

「レディエッセを勧められるけど溶かせないし、失敗が怖くてやらないΟ トータルでアゴはボトックスが◎」(リカさん/26歳)

危険度レベル 1 **2** 3 4 5

100万以上かけてる子の鼻はやっぱキレイ



レーサー休業中(30歳/東京都)既婚・娘1人
神子島みかさん

ある友だちは耳の軟骨を移植して穴の形も整えて、触らないとわからないくらい自然✧ 中途半端にやって横顔が新幹線みたいになるなら、ケチらずやればいいのにって思うよ

その他

注入系以外に人気が高い二重埋没と目頭切開のことも紹介★ こちらもやりすぎ予防に参考にしてみて

危険度レベル 1 2 **3** 4 5

安いなりの理由がある



「二重はすぐ取れたりめっちゃ腫れたりするよΟ」(鈴木愛美さん/29歳)、「ヒアルに混ぜ物入ってて、キレイに吸収されずにボコボコするって聞いた」(まなみさん/31歳)

危険度レベル 1 2 3 4 **5**

ググッたら失敗例が恐ろしかった

「注射やってみたいけど中毒化が怖いし、失敗例の画像見ると恐ろしすぎるΟ」(エミさん/29歳)、「ヒアル注射後から痛みが続き、夜には化膿して真っ赤に腫れて帯状疱疹も出たΟ」(彩乃さん/31歳)、「目頭切開でやたら外国人顔の純ジャパの人をみると、10年後のこと考えてるの?って驚いちゃう★」(香織さん/36歳)

危険度レベル 1 2 3 4 **5**

メンテナンス丸出し顔



専属モデル(32歳/滋賀県)既婚・息子1人・娘2人
けいこ

「アンチエイジングにハマりすぎて、キレイっていうより引くレベルの人を見かけるΟ 特に妊活中の人はリスクも考えないと」(ももさん/35歳)、「30歳くらいでどんどん顔がこけてくるから、脂肪もある程度残した方がいい」(けいこ/32歳)

ボトックス

ヒアル同様に人気の施術だけど、溶かせないので気に入らなかったら効果が切れるまで待つ必要アリΟ

まゆげ

危険度レベル 1 **2** 3 4 5

片方だけまゆげと二重幅が下がった

「おでこのシワが気になって打ったら、片方だけまゆげも二重幅も下がって半年くらいアイプチしてた。細かく打ってたから、打った量が左右で微妙に違ったのかもΟ」(清香さん/31歳)

全体

危険度レベル 1 2 3 **4** 5

入れすぎて無表情になってる



ミンツプランニング代表取締役(29歳/東京都)婚約中・子供なし
金本かすみさん

「顔面固まってるΟ」(金本かすみさん/29歳)、「変に垂れてたり笑顔が不自然だから、歳を取ってもやりたくない」(KIKOさん/30歳)、「肉の衰え方が違うから打ち続けないとダメらしい」(鈴木愛美さん/29歳)

私はこうしてる♥

信頼できる先生と出会う!

トータルビューティーアドバイザーの先生だから、もっと入れたくても止められます(笑)。二重幅も広げすぎて不自然だったけど、キレイに戻してもらえた✧(しおりさん/34歳)

口角&ほお

危険度レベル 1 **2** 3 4 5

飲み物が口から垂れ流し

「口角を上げるために唇の下に打つみたいだけど、打ちすぎると飲み物が飲みにくくて口から垂れるらしい★ 口周りの筋肉を固定するからうまく使えないって」(凛さん/28歳)

タピオカが噛めない

危険度レベル 1 2 **3** 4 5

「欲張って2倍の量をほおに打ったら、帰り道に買ったタピオカを噛むのが大変! 数日間は口を大きく開けるのもツラかったΟ」(AIさん/30歳)、「左右の筋肉の落ち方が違うからか、顔が歪んでる人がいる」(マナさん/31歳)

物足りない そこまでくらいで やめておこう



PHOTO_Kosuke Nakashima(PEACE MONKEY)
HAIR_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Mai Komuro

シックな気分の秋は服も指先も ちょっぴりアンニュイ仕様で✧✧

スモーキーカラーの大人ネイル♥

ボルドーやネイビー、カーキ、ベージュなど、秋の流行色はワントーン暗めを選ぶのが秋コーデのお約束✧ そんなファッションにピッタリな、最先端スモーキーカラーのトレンドネイルをご紹介♪

PRESENT 8 大理石風×ボルドーの大人かわいいネイル♥



大理石のような艶感を全体的にイメージしてるよ😊 スモーキーベージュとも相性のいいゴールドのパーツがポイント✧
¥9,500 ⏲150分❸



PRESENT 10 ヌーディなカラーを刺激する暗めネイビー

肌にぼやけがちなヌーディベージュのアクセントにダークネイビーをオン★ パールとビジューの映える仕上がりに♪
¥9,200 ⏲150分❸

PRESENT 9 大人ツイード柄の新定番はネイビー



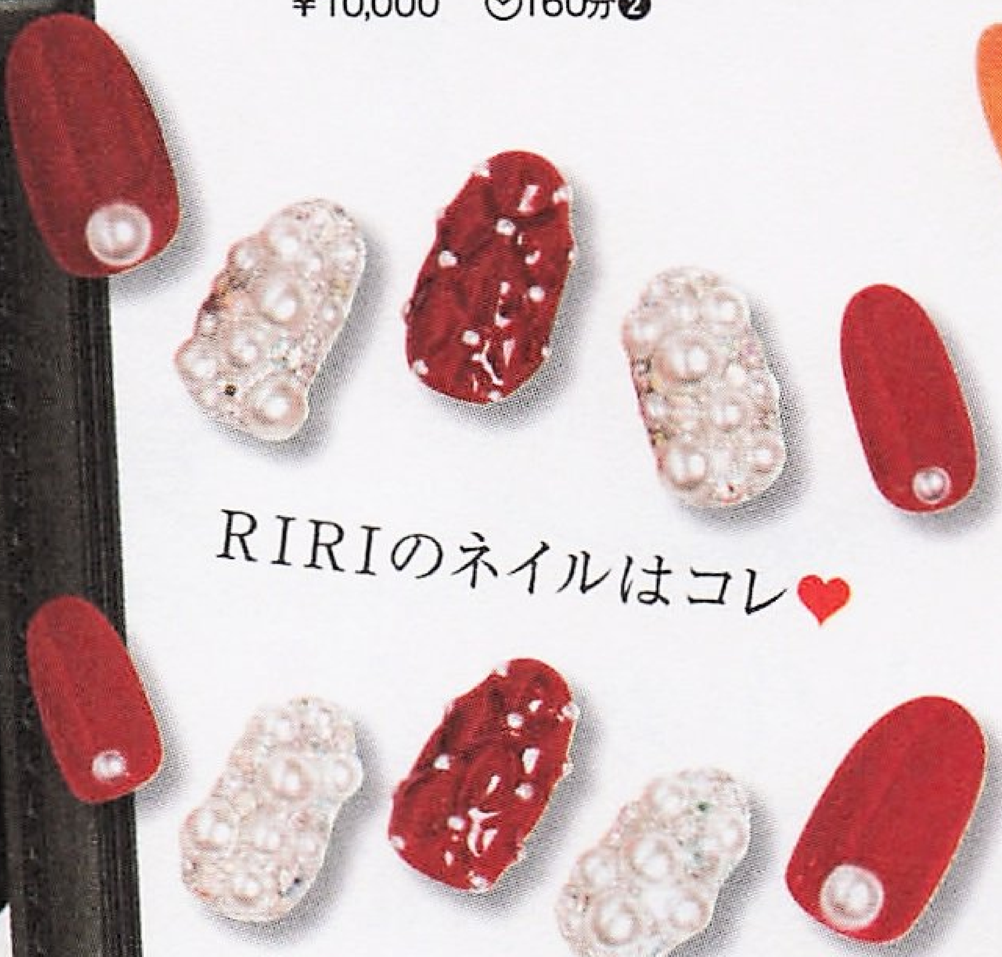
ネイビーを基調に、ツイード柄やパールを大胆に散りばめて♪ 小指をシンプルなトーンに抑えてメリハリプラス✧
¥7,980 ⏲120分❶

PRESENT 11 バラの花を散らした大人スモーキーピンク



パールやバラの3Dアートで、シックにまとまりがちなスモーキーピンクを華やかに格上げした技ありデザイン♥
¥10,000 ⏲160分❷





RIRIのネイルはコレ♥

PRESENT 13 総パールを秋仕様に変えるシックボルドー

中指は小粒パールのキルティングネイルに✧ ボルドーがパールのキラキラ感を大人めに昇華してくれるよ♥
¥9,180 ⏲120分❶

PRESENT 12 黒のランダムボーダーでこっそりアクセント

秋ファッションの一番人気、カーキをベースに。ゴールドパーツでオリエンタルな雰囲気を出した個性派ネイル♪
¥10,000 ⏲160分❷



\PICK UP♥/

❸ Magic Tink	❷ Nail Salon Glamb	❶ CARRY 池袋店
東京都渋谷区代々木1-21-16 アジリア代々木J's801	東京都新宿区歌舞伎町2-26-3 互福ビル地下2F	東京都豊島区池袋2-44-2 TISビル3F
☎070-5010-6985	☎03-6457-3405	☎03-3971-7775
http://magictink.jp/	http://blog.crooz.jp/mpawcha/	http://shop-carry.com/

※ネイルチップ用シールはご自身でご用意ください。

姉ageha 9月号

今年のハロウィンは何する？

買っていただきましてありがとうございました♥

次号は2016年10/7(金)発売です♥

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING STAFF
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太、三塚 亮

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、近藤彩子、slash、神田秀樹、Ark design、midoriya、市原茂幸、古川敦子（ATOM☆STUDIO）、今村麻実（ATOM☆STUDIO）、鈴木麻衣子、竹内良太、中山雄太、藤原仁美、La Chica、高橋奈々絵(meets)

［お問い合わせ］
広告／03-6265-8581　編集／03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行／medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売／株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日／2016年8月6日

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

Anela Tokyo
03-6447-7766
http://anela-tokyo.com

viii accessory
http://viii.theshop.jp/

WEGO
03-5784-5505

vintageshop Hedy
03-6455-0319

ヴェニスの商人
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F
03-3566-4047

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

オシャRevo
092-409-9665
http://www.rakuten.ne.jp/gold/touhuzi/

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

KOBE LETTUCE
http://www.lettuce.co.jp/

Corrida Corset
東京都渋谷区神宮前6-6-8-202
03-5468-9339

さ

サルース
大阪府大阪市中央区南本町3-4-7　第一住建御堂筋本町ビル3F
06-4704-4792

G2?
東京都渋谷区神宮前3-22-7-2F
03-5786-4188

sugar
025-228-4747
http://sugar-net.com/

Shop NikoNiko
http://shopnikoniko.jp

ジュリアーノ ジュリ
03-3795-0303

SHO-BI
0120-862-518

ジョワナリエ ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3351-8020

ステラシード
03-6804-5584
http://www.ahalobutter.jp/

SPIRALGIRL
東京都渋谷区道玄坂1-16-5 大下ビルB1F
03-6826-8222

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

Swankiss 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5058

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た

ダイアナ 銀座本店
東京都中央区銀座6-9-6
03-3573-4005

DaTuRa ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-5728-5980

Tabio
東京都渋谷区2-15-1 渋谷クロスタワー31F
03-6419-7676

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
03-5772-6316

dazzystore
03-3456-3737
http://dazzystore.com/

は

ハッピーコスチューム
http://www.happycostume.com

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

バロックジャパンリミテッド（rienda）
03-6730-9191

ま

Mafmof
http://mafmof.jp/

maris お客様相談センター
東京都台東区東浅草1-8-11
03-5808-1717

MIIA
03-6826-8651

ら

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5098

LIP SERVICE
03-6433-5785

わ

one way
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-53-3
03-5474-1211

姉agehaを一緒に作ってみませんか？ **姉ageha 編集STAFF募集!!**

募集内容

☆職務概要／「姉ageha」の編集業務全般（企画立案、撮影取材、ライティング業務など）
☆雇用形態／契約社員、アルバイト（いずれも試用期間あり）
☆給与／時給1,000円～（交通費別途実費支給）
※給与は年齢、経験を考慮の上、当社規定により優遇。
☆休日／完全週休2日、年末年始休暇あり　☆勤務地／東京都世田谷区
☆応募条件／年齢・経験は問いません。20～30代の男女が活躍している職場です。
☆応募方法／履歴書（写真貼付）と職務経歴書（経験者のみ）を郵送ください。書類選考の上、合格者のみ面接日をお知らせします。（応募書類は返却致しません）

応募先

〒156-0042
東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
姉ageha編集部 編集STAFF募集係

●お問い合わせ／03-6265-8583
●応募締め切り／2016年10月6日（木）必着

※ご応募いただく個人情報は採用業務にのみ利用し、他の目的での利用や第三者への譲渡・開示をすることはありません。



グレープ味のおいしい酵素ドリンク
酸味がなくて飲みやすい♪
64種類のミネラル野草酵素配合
高級食材「ツバメの巣」配合
話題の新成分「白金ナノコロイド」
持ち運び便利なスティックタイプ
酵素不足を解消して
綺麗にヤセよう!
ダイエット効果
複合的な美容効果
クレンジング酵素って?
1. キレイに痩せられます
食事をクレンジング酵素0で置き換えると効率的にカロリー制限できます。満腹感が得られながら酵素不足を解消できるので、綺麗にヤセることができます。
2. 魅力的な美しさに導きます
高級食材として海外ではパーフェクトフードと呼ばれるツバメの巣は、美容業界で注目されています。美容効果を生む成分でローヤルゼリーの約200倍の効果があります。
3. 栄養不足を解消できます
64種類の酵素以外にも100種類の栄養を含むクコの実や美味しく栄養が摂れるマキベリーなどを配合しています。野菜嫌いな方でも、ぶどう種子ポリフェノールが酵素の酸味を抑えてくれます。
グレープ味でほんのり甘いジュースのようにお召し上がれます。
リピーター続出中!おすすめのアレンジレシピをご紹介!
クレンジング酵素0(2包) × グリーンスムージー
レモン 1/2 個
りんご 1/2 個
バナナ 1/2 個
水 100CC
スムージー粉
グラスに 1/3
クレンジング酵素0(2包) × 炭酸水やヨーグルト
炭酸水
100CC
ヨーグルト
120g
CUTE ME
今すぐWEBでチェック!!
クレンジング酵素0
検索
CUTE ME サプリ+ダイエットサポート DVD 付き定期コース
通常価格7,800円が今なら
(税込)
¥100
http://girls-cosme.jp/ageha1606
※ご継続は、4回のお受け取りがお約束となります。
※4回お受け取りで、合計 16,236 円(税込)+送料のお支払いになります。
CUTE ME サプリ+ダイエットサポート DVD 付き定期コース
期間限定
初回特別価格
(税抜)
¥300
CUTE ME
CUTE ME
エクササイズダンス
http://girls-cosme.jp/rnz1606
※ご継続は、4回のお受け取りがお約束となります。
※4回お受け取りで、合計 16,654 円(税込)のお支払いになります。
社名:株式会社クワンジャパン　住所:東京都品川区西五反田 1-18-9 五反田 NT ビル 8F　TEL:050-3171-7688　受付時間 & 曜日:11:00-18:00 土日祝を除く



お姉さんアゲハ

9月号

もう若くないと悩んでいる人に読んでほしい!!
アラサーのためのビューティ雑誌です❤

2016年8月6日発売　第2巻第9号通巻14号
発行人●谷 光正
編集人●後藤文江
発行／medias㈱　〒156-0042 東京都世田谷区羽根木 1-21-1
☎03-6265-8583（編集）☎03-6265-8581（広告）
発売／㈱主婦の友社　〒101-8911 東京都千代田区神田駿河台 2-9
☎03-5280-7551（販売）

定価680円 本体630円
雑誌 02101-09
★次号発売は 2016年10月7日です。
印刷／共同印刷株式会社

4910021010963
00630

POST CARD

52円切手を
貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2016年 9月号 行き

希望プレゼント番号 1 (　　　)
希望プレゼント番号 2 (　　　)
希望プレゼント番号 3 (　　　)

復活2周年プレゼントに
☐ 応募する
☐ 応募しない

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

年齢 歳

未婚 既婚

ご職業(業種を詳しく教えてください)

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他 (　　　)

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。(複数回答可)

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
(例:表紙のモデルがかわいかったから/昔好きだったモデルが出ているから/○○の企画が気になったなど)

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きな＆嫌いなコーデを教えてください

好きP. 嫌いP.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？ （　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤